PAM GROUT

9 BÍ QUYẾT VẬN DỤNG

LUẬT HẤP DẪN

ĐỂ THAY ĐỔI VẬN MỆNH CUỘC ĐỜI

PAM GROUT

9 BÍ QUYẾT VẬN DỤNG LUẬT HẤP DẪN ĐỂ THAY ĐỔI VẬN MỆNH CUỘC ĐỜI

"Cần loại bỏ cách chúng ta vẫn thường nhìn nhận cuộc sống để những gì là sự thật có thể hiện ra."

— Michele Longo O'Donnell, tác giả cuốn Living Beyond Disease

(Tạm dịch: Sống không bệnh tật)

LỜI TỰA

Hồi nhỏ, đã có lần tôi hỏi giáo viên môn giáo lý ngày Chủ nhật rằng, tại sao những điều kỳ diệu chỉ xuất hiện ở Kinh thánh mà không phải là một phần trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Cô đã không trả lời được câu hỏi của tôi và từ đó, tôi dần tin rằng Chúa trời, nhà thờ và những điều về tôn giáo không phù hợp và chẳng tồn tại trong cuộc sống của tôi (mặc dù tôi chưa bao giờ ngừng mong đợi một điều gì đó). Tôi đã từ bỏ thuyết tâm linh để theo đuổi khoa học, lĩnh vực mà ít ra cũng giúp tôi giải thích được thế giới vận hành như thế nào.

Vì thế, cuốn sách của Pam Grout đã mang đến cho tôi một điều thú vị, khiến những người hay hoài nghi như tôi thỏa mãn được những kỳ vọng về vấn đề tâm linh. Tác giả đã cho thấy (theo cách đầy thú vị, hài hước và dễ hiểu) rằng năng lượng, quyền lực và những điều kỳ diệu đều hiện hữu ở đây, bây giờ và cho tất cả mọi người. Những ý tưởng và thử nghiệm trong cuốn sách này đã giúp tôi "tóm" được (theo đúng nghĩa đen của từ này) nhiều chỉ dẫn mà những người giảng đạo đã nói từ hàng ngàn năm nay.

Cuốn sách này rất phù hợp với những bạn đọc đang mong muốn tìm hiểu những ý tưởng tâm linh và cách áp dụng những ý tưởng đó vào cuộc sống của bản thân, thậm chí cả với những người luôn hoài nghi về các tôn giáo như tôi. Như tác giả đã chỉ ra, huấn luyện tâm trí cũng giống như huấn luyện một chú chó con. Bạn phải đưa nó ra ngoài trời và chỉ cho nó thấy những điều đẹp đẽ, hùng vĩ và cả thực tế nữa. Qua những dẫn dắt giản đơn và đầy hứng khởi, tác giả đã giúp người đọc nhận thức được rằng điều kỳ diệu có thể xảy ra và luôn tồn tại một nguồn năng lượng kỳ diệu trong mỗi chúng ta.

– Tiến sĩ Joyce Barrett,
nguyên là nhà nghiên cứu sinh học của NASA

LỜI MỞ ĐẦU

"Tất cả những ai đang nghiêm túc theo đuổi lĩnh vực khoa học đều dần tin tưởng rằng hiển nhiên tồn tại một tinh thần bên trên con người theo quy luật của vũ trụ."

— Albert Einstein, nhà vật lý lý thuyết người Đức

Hai tháng trước khi tôi bước sang tuổi 35, người bạn trai mà tôi từng gắn bó bao năm đã rời bỏ tôi để chạy theo một cô sinh viên luật 20 tuổi. Tôi nhớ rằng đúng vào thời điểm đó, tôi có đọc một nghiên cứu về sự tương đồng giữa hành tinh nhỏ và phụ nữ độc thân. Đại khái nó chỉ ra rằng, với phụ nữ trên 30 tuổi, tỷ lệ giữa niềm hạnh phúc khi được bước vào lễ đường trong ngày cưới và nỗi đau khi bị bỏ rơi bởi sự xuất hiện của "người thứ ba" là tương đương nhau.

Sau mấy ngày đau khổ mất ăn mất ngủ, tôi đi đến kết luận rằng hoặc là tôi sẽ nằm trong bồn tắm với vết rạch cổ tay đầy máu hoặc là tôi sẽ đăng ký tham gia một chương trình vừa học vừa làm kéo dài một tháng ở Esalen, một trung tâm tự phục hồi tâm lý ở Big Sur, California, Hoa Kỳ. Vì biết người bạn cùng phòng ghét phải dọn dẹp mớ lộn xộn mà tôi để lại nếu chọn cách thứ nhất nên tôi quyết định sẽ đến Esalen.

Vào đêm thứ hai ở đó, tôi gặp Stan, một cựu vận động viên lướt sóng đẹp trai. Anh đã thuyết phục được tôi dành cả buổi tối để lắng nghe tiếng sóng biển vỗ vào bờ đá và cuối cùng, chúng tôi đã ngủ thiếp đi trong vòng tay nhau ở một phòng massage nhỏ. Không phải vì chương trình học đã có hiệu quả đối với tôi, mà vì những cơn gió hung bạo của Thái Bình Dương đã khiến chúng tôi lạnh cóng, cho dù đã ôm nhau để sưởi ấm. Khi nghĩ lại, tôi chắc chắn rằng ý định tự tử đã được loại bỏ kể từ thời điểm đó.

Nếu Stan không đáng yêu như vậy và nếu tôi không quá tuyệt vọng để cố quên đi kẻ bội bạc đã ruồng bỏ mình, thì tôi đã từ chối và quay về căn phòng cô độc. Nhưng tôi đã ở lại bên anh cho đến sáng hôm sau, khi ánh bình minh đầu tiên xuất hiện, soi rõ chiếc lò sưởi nhỏ ngay cạnh tấm thảm nơi chúng tôi nằm ôm nhau ngủ. Đáng ra chúng tôi có thể bật chiếc lò sưởi đó lên để sưởi ấm.

Nói tóm lại, cuốn sách này tập trung vào một cái lò sưởi nhỏ – hay sức mạnh

năng lượng vô hình – luôn hiện hữu chờ chúng ta sử dụng. Nhưng chúng ta thường chẳng màng đến việc bật nó lên và hầu như quên mất sự tồn tại của nó. Chúng ta cho rằng cuộc sống như trò chơi xúc xắc đầy may rủi. Đời là thế.

Có những người biết về sự tồn tại của chiếc lò sưởi nhỏ (trường năng lượng giúp chúng ta có khả năng hình thành và tạo lập cuộc sống của mình) nhưng lại không hiểu nó vận hành như thế nào. Chúng ta nghe nói rằng cầu nguyện sẽ khiến cho chiếc lò sưởi được bật lên, rằng làm những việc tốt sẽ giúp cuộc sống thuận lợi, nhưng không ai dám khẳng định điều đó. Có bậc thầy động viên chúng ta cầu nguyện, có người lại khuyên chúng ta suy tưởng. Năm ngoái, một nhà truyền giáo lại khuyên chúng ta hãy gác lại những suy nghĩ chán chường, sự âu lo, phiền muộn của mình và tăng cường vận động. Vậy ta sẽ chọn phương pháp nào đây? Sức mạnh năng lượng có thực sự mơ hồ và kỳ bí đến thế? Và tại sao chỉ thỉnh thoảng nó mới có tác dụng? Dù thế nào, nó vẫn khó thực hiện và khiến chúng ta không nên kỳ vọng nhiều. Liệu điều đó có đúng không?

Điều tôi muốn nói với các bạn là trường năng lượng vô hình này hoàn toàn đáng tin cậy, luôn luôn có hiệu quả, giống như một quy tắc toán học hay định luật vật lý vậy. Hai cộng hai luôn bằng bốn. Quả bóng trượt khỏi mái nhà luôn rơi xuống đất. Những suy nghĩ của bạn luôn có ảnh hưởng đến cuộc sống thực tại.

Nhìn thấy là tin tưởng

"Sự chắc chắn là cần thiết, nhưng đôi khi nó lại cản trở chúng ta khỏi ánh sáng của sự thật."

— David O. Russell, nhà làm phim

Nếu từng đọc cuốn The Secret (Bí mật Luật hấp dẫn) hoặc từng tìm hiểu về vấn đề siêu hình hay tâm linh dù chỉ một lần, bạn sẽ biết rằng tư duy của mình tạo ra hiện thực; rằng có một sức mạnh trong vũ trụ có thể chữa lành các vết thương; rằng bạn và chỉ có bạn mới tạo nên cuộc sống của chính mình. Nhưng không may, vẫn còn một vướng mắc nhỏ, một rào cản khá khó chịu: Bạn không thực sự tin vào điều đó, nếu không muốn nói là hoàn toàn không!

Thực tế, hầu hết chúng ta đều không tư duy theo cấu trúc trí tuệ vốn có của mình. Chúng ta tưởng rằng chúng ta đang sống tương đối thỏa mãn với những ý tưởng và suy nghĩ thông minh của bản thân. Chúng ta tưởng rằng, chúng ta đang khẳng định những khái niệm và tạo nên những năng lực, điều kiện mới. Nhưng thực tế, chúng ta chỉ đang phát lại những cuốn băng cũ, điều khiển phản ứng theo phản xạ, những hành vi tự động mà hầu hết đều đã được học từ trước khi lên năm tuổi. Chúng ta giống như "những con chó của Pavlov", chỉ đơn thuần phản xạ một cách tức thì theo những khuôn mẫu mà trước đó chúng ta đã lập ra, trước khi đủ thông minh để đưa ra quyết định đúng đắn. Những suy nghĩ mà chúng ta tưởng là của mình thật ra chỉ là những tín điều tiếp nhận từ những người khác mà ta không mảy may nghi ngờ. Vô hình trung, chúng ta đã dùng những lối lập trình cũ kỹ vốn đã không còn tác dụng để chống lại suy nghĩ tích cực của chính mình. Nói cách khác, chúng ta đã tự đánh mất khả năng nhận thức về sức mạnh luôn có ảnh hưởng đến thực thể vật chất của chúng ta.

Không lâu sau khi tốt nghiệp đại học, ổn định công việc và làm chủ cuộc sống tình cảm của mình, tôi nhận thấy những suy nghĩ tiêu cực về vấn đề tiền bạc luôn chiếm trọn trong tâm trí. Tôi luôn lo lắng và tự hỏi nếu hết tiền sẽ phải làm sao, liệu tôi có đủ tiền để mua chiếc xe đạp mình thích hay chiếc máy tính mới không. Tôi chợt hiểu ra điều đó khi đang chạy thể dục buổi sáng, đó cũng chính là những gì mà mẹ tôi từng nói với tôi ngày trước. Dù đó chỉ là những nỗi sợ vô cớ nhưng tôi đã tự động thu nạp chúng từ lúc nào mà không hề hay biết.

Chẳng cần phải nói, đó không phải là hình mẫu cho cuộc sống của tôi. Tôi đã chủ động điều chỉnh hình mẫu về vấn đề tài chính của mình: “Tôi có thể mua bất kỳ thứ gì mình muốn. Tôi có đủ tiền để không bao giờ phải lo lắng như thế.” Là người viết văn tự do, tôi đã phó thác cho Chúa điều hành sự nghiệp của mình. Tôi biết mình không thể theo đuổi công việc viết lách nhiều biến đổi này với những suy nghĩ tiêu cực và sai lầm đã ăn sâu vào tiềm thức từ quá khứ. Rõ ràng, tôi cần sự thay đổi mạnh mẽ, tích cực và triệt để.

Bạn ơi, thực tế đã thay đổi!

"Nếu sống với suy nghĩ rằng, những điều đã được coi là đúng thì chắc chắn đúng, chúng ta sẽ chẳng còn hy vọng gì để tiến bộ cả."

— Orville Wright, nhà sáng chế người Mỹ

Hẳn là bạn đã biết, thế giới quan của chúng ta máy móc, đơn điệu và đầy khiếm khuyết nhưng nó đã ăn quá sâu vào tiềm thức của chúng ta. Các nhà khoa học thần kinh đã chỉ ra rằng 95% những suy nghĩ của chúng ta bị điều khiển bởi lối tư duy đã được lập trình từ trước. Nói cách khác, thay vì tư duy thật sự, chúng ta chỉ đang "xem" một bộ phim từ quá khứ. Nếu không quá đắm chìm vào lối tư duy rời rạc theo khuôn mẫu giáo điều, cứng nhắc, bạn đã có thể điều chỉnh cuộc sống của bản thân theo ý muốn. Bạn sẽ không phải lo lắng về vấn đề tiền bạc, sẽ luôn có những mối quan hệ tốt đẹp và rất vui khi biết rằng mình sẽ không phải đọc những cuốn sách như thế này.

Nhưng thú thực, tôi hy vọng bạn sẽ đọc nó. Cuốn sách nhỏ này sẽ chứng minh cho bạn thấy những suy nghĩ của bạn đầy quyền lực và có một trường những khả năng vô tận đang chờ bạn khám phá. Nó giúp bạn viết lại những suy nghĩ ấu trĩ đã và đang điều khiển cuộc đời bạn. Thay vì đưa ra một loạt những lý thuyết suông giống như mọi cuốn sách về thay đổi thực tiễn khác, cuốn sách này đưa ra chín thử nghiệm giản đơn nhưng lại là những bằng chứng rất vững chắc. Nó tạo cho bạn cơ hội đi từ việc "biết" suy nghĩ để tạo nên thực tiễn sang việc "chứng kiến" nó diễn ra hằng ngày trong từng quyết định được đưa ra.

Cho đến lúc này, tất cả vẫn chỉ là lý thuyết. Chứng kiến việc mình có thể làm thay đổi thực tế chỉ đơn giản bằng cách quan sát nó sẽ giúp bạn khai sáng trí tuệ và gạt bỏ những tư duy theo lối mòn. Quá trình tự tiến hành và kiểm chứng những điều học hỏi được thông qua các thí nghiệm khoa học sẽ giúp bạn kiên nhẫn, tự tin và sáng suốt hơn.

Chúng ta đã bỏ qua những điều kỳ diệu

“Vì sao thế giới này vẫn tha thiết yêu chiếc lồng đến thế.”

— Tess Lynch, nhà văn và là một phụ nữ tinh tế

Ngành vật lý lượng tử định nghĩa “Trường” là “các lực chuyển động có tác động đến địa hạt vật chất”. Cuốn sách này sẽ giúp bạn làm quen với việc sử dụng trường thế (field of potentiality) một cách có lợi cho mình. Vì năng lượng là vô hình và do chúng ta vẫn quen tư duy theo lối cũ, đặt vật chất lên trên hết, nên chúng ta đã không biết cách khai thác thật sự hiệu quả năng lực cơ bản này.

Trong 21 ngày tới, tương ứng với thời gian để thực hiện những thí nghiệm trong cuốn sách này, bạn sẽ có cơ hội hiếm có để phát triển mối quan hệ giữa nhận thức với năng lượng (cho dù như nhà vật lý lượng tử David Bohm đã nói, nó không là gì ngoài “những ánh sáng đông đặc”) và học cách biến nó thành bất kỳ điều gì bạn mong muốn: sự thanh thản về tâm hồn, sự thỏa mãn về tiền bạc hay sự nghiệp. Hay đơn giản bạn có thể có được một kỳ nghỉ đến Tahiti[1] nếu muốn.

Ví dụ như trường hợp của tôi, vài năm trước tôi đã có chuyến đi tới Australia vài tháng vì anh chàng mà tôi đang yêu, một bác sĩ về xương khớp được cử đến Australia để làm việc với thổ dân. Lúc đó, tôi đã rất buồn, làm sao chúng tôi có thể gặp nhau thường xuyên được khi tôi thì ở Kansas, còn người tôi yêu lại ở cách đó hơn 17.000 km. Khi nhìn vào số dư tài khoản ngân hàng của tôi lúc đó, bất kỳ ai có lý trí sẽ khuyên rằng việc mua vé máy bay tới Sydney với giá 1.500 đô-la là điều không nên làm. Nhưng tôi muốn đi và tôi thật may mắn khi biết rằng việc sử dụng Trường các tiềm năng có thể khiến cho điều mình mong muốn trở thành hiện thực. Tôi dồn hết tâm trí nghĩ về nơi mình đang khao khát đến, có thể gặp người yêu và tôi luôn tưởng tượng mình đang vui đùa trên sóng biển Sydney. Thật sự, hình ảnh đó thường xuyên ở trong tâm trí của tôi. Vài tuần sau đó, biên tập viên của Tạp chí Modern bride (tạm dịch: Cô dâu hiện đại) gọi điện cho tôi và nói: “Tôi biết giờ thông báo thì hơi muộn nhưng cô có muốn tới Australia để viết câu chuyện về tuần trăng mật không? Chúng tôi sẽ trả thêm cho cô.”

Tôi trả lời: “Được thôi, tôi đồng ý.”

Bạn cũng có thể dùng năng lượng để làm lành vết thương và thay đổi cơ thể mình. Có một lần tôi cùng một người bạn đi bộ đường dài trên một bình nguyên bằng phẳng gần Steamboat Springs, Colorado. Khi đang leo lên một con đường mòn thì người bạn của tôi bị trượt chân và ngã, rồi cô ấy hoảng hốt khi thấy mắt cá chân của mình đang dần sưng lên. Đúng là mắt cá chân của cô đã sưng lên. Nếu chuyện này xảy ra ngay gần một trạm xá thì chỉ là chuyện nhỏ nhưng, cả hai chúng tôi lại đang cách bốt điện thoại gần nhất đến 70 phút đi bộ (nếu đi nhanh, còn trong trường hợp này thì không thể vì người bạn của tôi chỉ có thể đi khập khiễng mà thôi). Tôi đã bảo cô ấy “ra lệnh” cho mắt cá chân của mình không được sưng lên. Cô ấy bắt đầu nhìn vào mắt cá chân của mình và hét lên: “Không được sưng! Lành lại đi. Không được sưng! Lành lại đi.”

“Được rồi, không cần phải hét, nói nhỏ thôi cũng được”, tôi nhắc cô ấy.

Sau đó, chúng tôi đã đi bộ được đến nơi cắm trại của mình và bạn tôi cũng không cần phải đi gặp bác sĩ nữa.

Trường thế = Tiềm năng vô hạn (Infinite Potentiality)

"Cuộc sống hiện hữu ở mọi nơi. Tương lai nở hoa ở mọi nơi. Nhưng chúng ta chỉ thấy được một phần nhỏ của nó
và dẫm lên hầu hết phần còn lại."

— Hemann Hesse, nhà văn người Đức

Mỗi thí nghiệm trong cuốn sách này, chỉ mất chưa đến 48 giờ để thực hiện, sẽ chứng minh cho bạn thấy trường thế cũng giống như dòng điện, hơn nữa, nó có tính phụ thuộc, có thể tiên liệu và có sẵn trong mỗi chúng ta. Nó sẽ chứng minh điều các nhà vật lý học hơn 100 năm qua đã phát hiện ra – rằng Trường tiềm năng kết nối tất cả chúng ta, giúp chúng ta điều khiển được cuộc sống của mình, bởi mọi suy nghĩ của chúng ta là sóng năng lượng có ảnh hưởng đến mọi sự vật, hiện tượng trong vũ trụ.

Vì trường thế cũng giống như dòng điện nên bạn phải "cắm phích" để nó hoạt động. Nghĩa là, bạn phải luôn dồn tâm trí nghĩ về điều mình mong muốn, vì đó là yếu tố phát sinh năng lượng. Bạn nên nhớ là hãy luôn thể hiện ý nguyện của mình thật rõ ràng, dứt khoát và bền bỉ. Chẳng có ai khi cầu Chúa "hãy ban cho con điều gì đó" mà lại nghĩ thầm trong đầu; cầu một lần chưa thấy ứng nghiệm thì cũng thôi luôn. Và cũng chẳng có ai gọi điện cho thợ sửa ống nước nhà vệ sinh mà lại nói "cứ đến khi nào anh muốn" hoặc "anh có đến hay không cũng chẳng sao". Vâng, nhưng thật đáng buồn đó lại là cách mà chúng ta thường xuyên tương tác với Trường và với những gì đang diễn ra. Chúng ta thiếu kiên nhẫn, thiếu quyết đoán và mơ hồ, không thực sự quan tâm xem nó vận hành ra sao.

Cuốn 9 bí quyết vận dụng luật hấp dẫn để thay đổi vận mệnh cuộc đời không chỉ giải thích cho chúng ta trường tiềm năng hoạt động như thế nào mà còn đưa ra chín thí nghiệm mà bạn có thể tự tiến hành trong khoảng thời gian rất ngắn và không tốn một xu, bạn có thể tự mình kiểm chứng được rằng "tư duy" là những "vật chất" thật sự. Vâng, cuốn sách này sẽ chứng minh cho bạn điều đó.

Chín thí nghiệm được nêu trong cuốn sách này sẽ xác nhận rằng Trường tiềm năng luôn hiện hữu trong cuộc sống của bạn, cho dù bạn có nhận biết được hay không. Bạn sẽ học được rằng, nó còn sâu sắc hơn các quy luật vật lý và cũng có cơ sở giống như lực hấp dẫn vậy – một khi bạn đã học và rèn luyện được tính kiên định, nhất quán, cách tập trung tư duy và gạt bỏ được những tạp niệm, suy nghĩ mơ hồ. Thêm vào đó, để khai thác và phát huy hiệu quả những quy luật tinh thần, tận trong thâm tâm bạn phải thật sự biết rằng vũ trụ phong phú vô hạn và lúc nào bạn cũng phải tin tưởng vào nó.

Tôi không nhớ chính xác thời điểm tôi bắt đầu thực hiện những thí nghiệm này trong cuộc sống của mình. Nhưng tôi biết chắc chắn rằng tất cả những học thuyết tinh thần, những cuốn sách và những lớp học mà tôi thích thú về cơ bản sẽ chẳng mang lại giá trị gì nếu tôi không dành trọn tâm trí vào đó.

Cũng như hầu hết mọi người, tôi bắt đầu quá trình rèn luyện từ những điều đơn giản, những mục đích dễ dàng như: giữ chỗ đỗ xe, tìm cỏ ba lá có bốn cánh, phỏng vấn những người nổi tiếng... Những kết quả có được đã cho tôi một bài học kinh nghiệm, đó là: tùy theo vấn đề đang quan tâm, nếu đề ra cách thức tiến hành đúng đắn, thời hạn hoàn thành rõ ràng và áp dụng các khả năng tư duy theo hướng phát triển yếu tố tâm linh, bạn sẽ đạt được điều kỳ diệu.

Ngay phía trên giường ngủ của mình, tôi treo một cuốn lịch để thỉnh thoảng lấy xuống ghi lại một vài sự kiện quan trọng, tìm ngày tôi cắt tóc lần trước, ghi lịch hẹn gặp một ai đó hay lịch đến bác sĩ. Một hôm, tôi giật cuốn lịch xuống quá mạnh và làm rơi luôn cả cái đinh gắn nó vào tường. Tôi quỳ xuống sàn nhà để tìm cái đinh. Nó có thể biến đi đâu được chứ? Tôi tìm mãi mà vẫn chẳng thấy. Hẳn cái đinh đó có áo tàng hình giống của Harry Porter nên tôi chẳng thể tìm thấy nó.

Cuối cùng, tôi cũng kết luận rằng bò loanh quanh trên sàn nhà để tìm kiếm như thế là đủ rồi. Tôi cần "ra lệnh" cho nó phải xuất hiện trong vòng 24 giờ.

Sáng hôm sau, khi ngủ dậy, chiếc đinh đang nằm trong tay tôi, giữa ngón trỏ và ngón cái. Từ đó, tôi quyết thực hiện những việc "sành điệu" hơn, từ hẹn hò với những anh chàng nóng bỏng, các chuyến đi thực tế để viết văn và cả một chiếc xe Toyota Prius, nhưng không có việc nào gây ấn tượng cho tôi bằng chuyện chiếc đinh.

Những thí nghiệm của tôi đã cho ra những kết quả thuyết phục đến nỗi tôi quyết định chia sẻ với bạn bè để xem chúng có hiệu quả với họ hay không.

Tôi đã gợi ý một vài thí nghiệm cho những người bạn của mình. Một người bạn học, hiện là linh mục của giáo phái Unity[2], đã đề nghị giáo đoàn của mình sử dụng báo cáo phòng thí nghiệm mà bạn sẽ thấy ở cuối mỗi chương trong cuốn sách này để ghi chép lại. Chẳng bao lâu sau, nhóm của họ đã thực hiện được việc dịch chuyển năng lượng bằng chiếc gậy Einstein tự chế. Từ đó, họ quyết định tổ chức các buổi gặp hàng tuần để chia sẻ về các thí nghiệm. Họ đã đạt được nhiều kết quả khá ngạc nhiên.

Cách tốt nhất (có thể là duy nhất) để hiểu các nguyên tắc tinh thần không phải là chỉ đọc sách vở hay nghe diễn giả nói suông mà bạn phải đặt nó trong bối cảnh cụ thể để chứng kiến nó hoạt động ra sao. Chỉ khi tận mắt thấy nó vận hành trong những thí nghiệm mà bạn tự tiến hành, bạn mới bị thuyết phục thật sự. Và đó là cách duy nhất đưa bạn thoát khỏi lối tư duy kiểu cũ.

Giáo án mới

"Tôi phải tìm thấy nó ở đây, ngay tại đây, thoát khỏi những định kiến ràng buộc và được sinh ra ngay từ những điểm chết trong một cuộc đời bình thường…"

— Bob Savino, nhà thơ, nhà hiền triết ở thành phố Kansas

1. Nguyên tắc Anh chàng chờ đợi. Đây là nguyên tắc cơ bản, nền tảng của tất cả các nguyên tắc còn lại. Nội dung cơ bản của nó là "có một lực năng lượng vô hình hay trường những tiềm năng vô tận". Thí nghiệm này có thể được mô tả như một nguyên lý cơ bản. Bạn sẽ mất 48 giờ để làm cho sức mạnh đó xuất hiện. Bạn sẽ yêu cầu nó xuất hiện với những dấu hiệu rõ ràng, không thể nhầm lẫn được và không coi đó là một sự trùng khớp.

2. Nguyên tắc Volkswagen Jetta. Bạn có nhớ chiếc xe mà mình mua vài năm trước đây không? Khi quyết định đây là chiếc xe trong mơ của mình, bạn thấy nó thật đặc biệt. Bạn hình dung mình là người duy nhất trong thành phố tự hào sở hữu chiếc xe. Nhưng sau khi tìm hiểu tất cả các thông tin và đánh giá về nó, quyết định mức giá mình sẽ mua và cuối cùng, khi hoàn tất mọi thủ tục mua bán, bạn nhận thấy rằng cứ tám chiếc xe thì có một chiếc là Volkswagen Jetta hay đại loại như thế. Đó chính là điều thường xảy ra khi bạn bắt đầu suy nghĩ về một vấn đề nào đó – bạn gắn nó với cuộc sống của mình. Mọi suy nghĩ của chúng ta, mọi phán xét chúng ta đưa ra đều có tác động đến Trường các tiềm năng. Sự thật là, thực tiễn không là gì khác ngoài các làn sóng khả năng mà chúng ta "quan sát" được theo cách nó thể hiện. Nguyên tắc này chỉ ra rằng "bạn có tác động đến Trường và thu được từ đó những gì bạn tin tưởng và mong đợi". Để chứng minh được điều này, chúng ta sẽ đề ra mục đích rõ ràng kiểu như "đây là điều tôi muốn có được từ Trường tiềm năng trong 48 giờ tới".

3. Nguyên tắc Alby Einstein. Mặc dù "bạn cũng là một Trường năng lượng" – là một trong những nguyên tắc tinh thần cơ bản – nhưng lại xuất phát từ phòng thí nghiệm vật lý. Nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng chính các nhà khoa học lại phát hiện ra rằng, con người không phải là vật chất mà là những sóng năng lượng chuyển động liên tục.

Đây là thí nghiệm duy nhất cần có thiết bị – một loại thiết bị đặc biệt được thiết kế riêng. Tôi đùa thôi, đó chỉ là chiếc mắc áo bằng kim loại, một đồ vật

hầu như ai cũng có trong tủ áo (trừ khi bạn là người vô cùng bừa bộn) và cái ống hút, thứ bạn có thể dễ dàng lấy được ở một cửa hàng đồ ăn nhanh nào đó.

4. Nguyên tắc Abracadabra. Nhắc đến từ abracadabra mọi người thường liên tưởng đến màn ảo thuật lôi chú thỏ ra từ một chiếc mũ. Thật ra nó là một thuật ngữ trong tiếng Cận Đông cổ đại, được sử dụng trong tiếng Anh với nghĩa là: "Tôi sẽ sáng tạo ra sau khi tôi tuyên bố." Đây là một khái niệm đầy quyền lực. Đó là lý do vì sao Edison thường đưa ra tuyên bố về một phát minh của mình trước khi thực sự sáng tạo ra. Đó cũng là lý do vì sao Jim Carey tự viết cho mình một tờ séc 10 triệu đô-la trước khi anh ta tham gia đóng bộ phim đầu tiên.

Nội dung cơ bản của nó là "Khi bạn tập trung vào điều gì thì nó sẽ mở ra với bạn" và bạn sẽ thấy trong thí nghiệm không có suy nghĩ nào là vẩn vơ, vô ích cả, chỉ có điều chúng ta đã quá dễ dãi để những suy nghĩ lan man tồn tại mà thôi.

5. Nguyên tắc Abby yêu quý. Nguyên tắc này chỉ ra rằng "kết nối của bạn với Trường tạo nên những hướng dẫn chính xác và vô hạn". Thông qua việc sắp xếp các ý nghĩ của mình, bạn có thể tìm thấy đáp án đáng tin cậy cho những câu hỏi của mình. Bạn không biết đến điều này vì bạn đã tự để cho bản thân có thói quen không tự nhiên về cảm giác độc lập, không gắn bó với Trường.

6. Nguyên tắc siêu anh hùng. Trong thí nghiệm này, dựa theo nguyên tắc "Tư duy và nhận thức của bạn có tác động đến vật chất", bạn sẽ lặp lại một thí nghiệm mà Tiến sĩ Gary Schwartz của Đại học Arizona thực hiện. Ông đã chỉ ra rằng, việc truyền đạt mục đích đến một cái cây sẽ làm nó mọc nhanh hơn và hấp thu ánh sáng mặt trời nhiều hơn những cây khác.

7. Nguyên tắc Jenny Craig. Dù có đọc thông tin trên nhãn hàng hay không bạn vẫn biết thực phẩm mà bạn ăn cung cấp một số vitamin, khoáng chất và tất nhiên là cả calo nữa. Bạn có thể cho rằng thông tin này không có gì là mới mẻ và rằng nếu nắp hộp sữa chua ghi là cung cấp 187 calo, nghĩa là khi sử dụng, nó sẽ cung cấp cho bạn 187 calo. Tuy nhiên, bạn không biết rằng suy nghĩ của bạn về bản thân và thức ăn của mình luôn nhảy múa trong một vũ điệu liên tục với cơ thể bạn. Nếu bạn cảm thấy ân hận vì đã tiêu thụ quá nhiều calo, thực phẩm của bạn sẽ thu nhận cảm xúc tiêu cực đó và tác động ngược trở lại bạn. Trong thí nghiệm này, bạn sẽ chứng minh nguyên tắc "tư duy và ý thức tạo nên một bộ khung để chống đỡ cho cơ thể vật chất của

bạn" thông qua cách bạn truyền đạt cảm xúc vào thức ăn.

8. Nguyên tắc 101 chú chó đốm. Nguyên tắc tinh thần vô cùng quan trọng này chỉ ra rằng "bạn có kết nối với mọi người và mọi vật trong vũ trụ". Các nhà khoa học gọi nó là bất định xứ (nonlocality). Nếu đã xem bộ phim hoạt hình 101 chú chó đốm, bạn sẽ thấy rõ nguyên tắc này trong đó. Trong bộ phim, khi lũ người xấu xa của Cruella de Vil tìm cách bắt những chú chó chạy trốn, con chó săn già giống Scotland ở trong nhà kho nơi lũ chó kia đang ẩn nấp đã sủa lên để gọi hỗ trợ từ chú chó Baxet ở quận bên cạnh và chú chó Baxet cũng tiếp tục gửi thông điệp đến chú chó Đức ở cách đó một quãng đường. Chỉ có trong vật lý lượng tử thì việc truyền tin mới liên tục được như vậy. Ngay khi chú chó Scotland biết rằng lũ chó con cần giúp đỡ thì chú chó Đức ở cách đó 32km cũng biết. Bất kỳ điều gì xảy đến với một hạt nguyên tử nhỏ thì cũng ngay lập tức được truyền đến hạt khác. Trong thí nghiệm này, bạn sẽ truyền tín hiệu đến cho người ở nơi khác mà không phải dùng đến thư điện tử, bưu điện hay những tiếng nổ lớn.

9. Nguyên tắc con cá và những ổ bánh mỳ. Nguyên tắc này chỉ ra rằng: "Vũ trụ là vô hạn, phong phú và rất dễ thích nghi." Nó cũng chứng minh rằng nỗi sợ hãi của bạn là vô nghĩa và nhiều khi bạn chỉ cần hít thở sâu và mọi việc sẽ ổn.

Một tầm nhìn thật hơn và rộng lớn hơn

“Bạn không thể thay đổi sự vật bằng cách chống lại thực tế trước mắt. Để thay đổi cái gì đó, hãy tạo ra một kiểu mẫu mới để khiến mẫu cũ trở nên lỗi thời.”

— Buckminster Fuller, một người Mỹ theo thuyết vị lai

Tôi hy vọng rằng bạn sẽ thấy thoải mái và yên tâm khi biết rằng mình không phải là người đầu tiên lấy cuộc sống của bản thân để làm thí nghiệm. Khi ở tuổi 32, R. Buckminster Fuller, người theo thuyết vị lai nổi tiếng đã quá cố quyết định thực hiện một thí nghiệm để xem một cá nhân vô danh không có đồng xu nào trong túi có thể làm gì cho cả nhân loại. Tự đặt cho mình cái tên Guinea Pig B, ông đã cống hiến cả đời để đem lại sự thay đổi cho thế giới. Vào lúc bắt đầu thực hiện thí nghiệm, ông chính là người mà bạn gọi là “kẻ vô danh tiểu tốt”. Bị phá sản và thất nghiệp, ông phải nuôi vợ và một đứa con nhỏ. Khi ấy, con đầu của ông mới qua đời, ông bắt đầu uống nhiều rượu. Tương lai mù mịt, nhưng ông quyết định gạt quá khứ sang một bên, từ bỏ những suy nghĩ tiêu cực. Ông muốn biết “một người có thể làm gì để thay đổi thế giới?” Trong 56 năm sau đó, ông dành hết tâm trí để thực hiện thí nghiệm vĩ đại của mình. Ông chấp nhận mọi rủi ro. Khi giải quyết những khó khăn trong cuộc sống, ông luôn đặt câu hỏi “Điều gì xảy ra, nếu…” và sẵn sàng đón nhận kết quả dù nó có thế nào chăng nữa. Và rồi, ông đã không chỉ trở thành một kiến trúc sư, một nhà sáng chế và là người có ảnh hưởng lớn lao đến nhân loại, mà từ năm 1927 đến năm 1983, ông đã viết 28 cuốn sách, nhận được 44 tấm bằng danh dự, đăng ký 25 bằng sáng chế của Mỹ và đã khiến nhân loại thay đổi cách họ nhìn nhận về bản thân.

Đó là điều mà tôi hy vọng cuốn sách 9 bí quyết vận dụng luật hấp dẫn để thay đổi vận mệnh cuộc đời sẽ đem lại cho bạn. Tôi hy vọng nó sẽ thay đổi cách bạn nhìn nhận bản thân và sẽ truyền cảm hứng cho bạn thực hiện một thử nghiệm với chính cuộc đời mình, sử dụng năng lượng của chính bạn để trở nên tuyệt vời nhất, hân hoan nhất, kỳ diệu nhất, đẹp đẽ nhất và con người nhất mà bạn có thể.

Giới thiệu

Sự sụp đổ của làn sóng: Nơi chúng ta biết rằng mình đã được chỉ sai hướng

“Ảo tưởng lớn nhất của con người chính là một mực tin rằng có những căn nguyên khác nằm ngoài khả năng ý thức của chính họ.”

— Neville Goddard, tác giả, người theo chủ nghĩa thần bí

Bất kỳ nhà ảo thuật sử dụng gậy phép thuật nào đều hiểu rằng việc đánh lạc hướng người xem là yếu tố quan trọng nhất quyết định thành công của tiết mục ảo thuật. Một ảo thuật gia đánh lạc hướng sự chú ý của khán giả khỏi hành động anh ta đang thực hiện và hướng họ vào điều gì đó có vẻ quan trọng. Nhưng, tất nhiên rồi, chẳng có gì quan trọng cả! Đó cũng là điều chúng ta vẫn thường làm, hướng sự chú ý của mình vào thế giới vật chất. Sự đánh lừa cảm giác này khiến chúng ta bỏ lỡ thực tế rằng điều vô hình – những gì không nhìn thấy được bằng mắt – mới thực sự là điều cơ bản trong cuộc sống, chứ không phải là những điều chúng ta nhìn thấy.

Vật lý lượng tử cho chúng ta thấy địa hạt năng lượng vô hình – được gọi chung là Trường, hay là Trường tiềm năng như tôi gọi – là lực cơ bản chi phối địa hạt vật chất. Thật ra chúng ta đều biết vũ trụ được hình thành từ các sóng và hạt; năng lượng nguyên tử tuân theo những mong đợi, phán xét và niềm tin của chúng ta.

Những năng lượng tinh vi, tư duy, nhận thức và cảm xúc đóng vai trò then chốt trong những trải nghiệm cuộc sống của chúng ta, nhưng bởi chúng vô hình nên chúng ta đã không cố gắng để hiểu chúng hoặc sử dụng chúng một cách có lợi cho mình. Thay đổi thế giới bắt đầu từ chính việc thay đổi những mong đợi và niềm tin. Điều này có thực sự dễ dàng không? Để mang điều gì đó vào thế giới vật chất, chúng ta tập trung không phải vào cái ta đã thấy mà vào cái ta muốn thấy.

Những rung cảm tốt - tốt - tốt

“Hiện tượng El Niño3 của nhận thức con người đã xuất hiện.”

— Dianne Collins, tác giả cuốn Do You Quantum Think?
(Tạm dịch: Bạn có tư duy lượng tử?)

Được rồi, đến lúc này chắc chắn bạn sẽ thắc mắc: “Làm sao một thứ đơn giản như tư duy có thể ảnh hưởng đến thế giới?” Để tôi nói cho các bạn biết, 100 năm trước đây không ai có thể tin được rằng những bài hát của các thí sinh trong cuộc thi American Idol (Thần tượng âm nhạc Mỹ) có thể xuyên qua gạch, thủy tinh, gỗ và thép để đi từ thiết bị truyền phát đến tivi nhà bạn. Không ai có thể tin được rằng một chiếc điện thoại di động chỉ nhỏ như quân bài có thể giúp bạn nói chuyện với chị gái mình đang ở cách xa hơn 2.000 km.

Tư duy của bạn, cũng giống như chiếc tivi có 289 kênh hay như giọng của bạn trên điện thoại di động, đều là những sóng rung. Khi bạn nghe Eminem hát rap về cô con gái Hailie của anh ấy, màng nhĩ của bạn bắt sóng rung âm thanh này. Khi nhìn thấy cây gậy của Brad Pitt hay chiếc găng tay của Madonna trên tivi (phụ kiện họ sử dụng tại Lễ trao giải Quả cầu vàng năm 2012), bạn đang nhìn thấy những kiểu mẫu sóng rung ánh sáng.

Tư duy của bạn cũng như thế, là những sóng rung năng lượng có tương tác và ảnh hưởng đến Trường tiềm năng. Mọi suy nghĩ mà bạn có hoặc đã có sẽ tạo ra rung cảm đi vào Trường tiềm năng và mở rộng vô tận. Những rung cảm này lại gặp những rung cảm khác, rồi đan xen nhau trong một mê cung năng lượng, cùng nhau hấp thu đủ năng lượng và kết thành vật chất. Hãy nhớ điều Einstein đã nói: “vật chất được hình thành từ năng lượng”.

Trường các tiềm năng chỉ đơn giản đi theo năng lượng mà bạn phát ra, và rung cảm từ suy nghĩ của bạn sẽ bắt các rung cảm khác khớp với nó. Ví dụ, vài năm trước, tôi muốn có một cái máy nghiền khoai tây. Tôi không nói điều đó với ai mà chỉ ghi nhớ trong đầu “lần tới đi siêu thị Walmart, mình sẽ mua một cái máy nghiền khoai tây”. Một buổi tối, Wendy, bạn tôi sau khi dọn dẹp đồ đạc trong nhà bếp đã mang tới cho tôi một số dụng cụ nấu ăn mà cô ấy không sử dụng nữa, trong đó có một cái máy nghiền khoai tây. Một lần khác, tôi quyết định mình cần phải sống vui vẻ hơn. Sau đó vài tuần, tôi hẹn hò với Todd, một đồng nghiệp hài hước vui tính, sau này trở thành một diễn

viên hài.

Sự trùng hợp mà chúng ta gặp trong cuộc sống chỉ là hoạt động của năng lượng và Trường các tiềm năng. Trong hầu hết các trường hợp chúng ta vô thức sử dụng đến các năng lượng này nhưng sau đó mới nhận thấy rằng những điều chúng ta nghĩ, nói và làm đã tạo nên sự khác biệt. Do đó, chúng ta kích hoạt nguồn năng lượng vô hạn này để theo đuổi một chương trình mặc định mà không cần sử dụng đến trí tưởng tượng hay các khả năng khác.

Mọi người đều nghĩ Chúa Jesus là đấng tối thượng và toàn năng vì Ngài rất giỏi điều khiển năng lượng và vật chất. Nhưng, Ngài cũng cay đắng chỉ ra (mặc dù đây không chính xác là những điều ngài đã nói) "con người còn là một tạo vật bị hạn chế".

Tôi là một bà mẹ đơn thân, nhưng không phải như hình mẫu mà mọi người vẫn hay gán cho. Cũng giống như người da đen hay người Do Thái, điều này cũng mang đến cho bạn một số định kiến. Mọi người thường nghĩ rằng tôi nghèo hoặc phải sống nhờ vào trợ cấp xã hội.

Đó có thể là một hình ảnh mọi người hay nhìn thấy, nhưng tôi thích nhìn mình trong một hình ảnh khác. Tôi thích tập trung vào các đặc điểm.

Trên trang web của tôi đề "Pam Grout là một người đi du lịch vòng quanh thế giới, một bà mẹ tràn đầy tình yêu, một tác giả nằm trong danh sách bán chạy nhất, một triệu phú và là người sẽ tạo cảm hứng cho bất cứ ai gặp cô."

Tôi bắt đầu tập trung trí lực vào những điều đó từ 20 năm trước đây, trước khi tôi có con, trước khi tôi trở thành một người đi vòng quanh thế giới hay một tác giả hoặc thậm chí trước cả khi tôi yêu bản thân đến thế. Việc tập trung vào những điều tôi muốn rõ ràng đã mang lại hiệu quả, bởi giờ đây, tôi có thể tự hào khi nói rằng hầu hết các điều kể trên đều đã thành sự thật. Tôi sẽ để các bạn đoán điều nào là chưa rõ ràng. Cho đến giờ, tôi đã viết 16 cuốn sách, hai kịch bản phim, một phim truyền hình và vô số các bài báo, nhờ đó, trong 20 năm qua tôi đủ sống vì không có một công việc làm toàn thời gian. Tôi điều hành một trang web về du lịch (www.georgeclooneyslepthere.com) mà nhờ nó tôi đã được đến cả bảy lục địa trên thế giới. Tôi viết về mọi điều, từ điệu nhảy bungee ở New Zealand, mua thảm ở Morocco, đến hái cà phê ở Nicaragua. Nhưng tôi vẫn chưa từng nhảy dù ra khỏi máy bay. Có lẽ tôi sẽ dành việc đó vào lần sinh nhật thứ 90 của mình vậy.

Bước đầu tiên trong việc khai sáng tinh thần: Từ bỏ sự gắn kết chặt chẽ của bạn với thực tiễn thông thường

“Tất cả chúng ta chỉ là tù nhân của một câu chuyện.’’

— Daniel Quinn, tác giả cuốn Ishmael (tạm dịch: Kẻ bị ruồng bỏ)

Thực tiễn không giống như mọi người vẫn thường nghĩ.

Không ngoa khi nói rằng, tất cả những điều bạn nghĩ là có thật lại không phải như vậy, cuộc sống không giống những gì chúng ta đang lầm tưởng. Các nhà vật lý từ hàng trăm năm nay vẫn không hiểu rằng quan điểm cổ điển của Newton về thế giới không liên quan đến cách thế giới vận hành trong cốt lõi của nó.

Thật đáng buồn là, điều duy nhất các nhà khoa học làm với các thông tin này cho đến giờ vẫn chỉ để phát triển hơn nữa thứ công nghệ làm nổ tung mọi thứ trên thế gian, gửi và nhận tin nhắn điện thoại và hâm nóng gói thức ăn đóng sẵn, v.v… và v.v… Trong khi đó, vô khối vấn đề như: các hạt phân tử xuất hiện từ đâu? Thời gian trôi chậm lại và nhanh hơn. Vì sao các hạt nguyên tử phản ứng và tương tác với nhau ngay cả khi chúng cách xa nhau hàng nghìn dặm… vẫn chưa được họ lý giải thỏa đáng!

Thậm chí hai yếu tố vật lý cơ bản – không gian và thời gian – cũng không phải như chúng ta vẫn thấy. Hai trụ cột vật lý này chỉ là các ảo giác có tính thuyết phục. Các nhà vật lý học như Bernard d’Espagnat, người vừa đạt giải Templeton[4] trị giá 1,4 triệu đô-la đã nói với chúng ta rằng, đã đến lúc chúng ta phải thay đổi các quy luật tự nhiên cũ bằng cách nhìn thực tế chính xác và cấp tiến hơn, điều mà chúng ta gọi là ý thức tạo nên thế giới vật chất.

Mặc dù mọi nhà vật lý đều biết về vũ trụ này, nơi vật chất xuất hiện từ trong thinh không, nơi các hạt electron có thể nhảy từ quỹ đạo này sang quỹ đạo khác mà không phải đi qua khoảng trung gian nào cả song đa số họ đều chọn cách lờ nó đi, nhún vai và dùng câu nói cũ rích: “Thế nào cũng được.”

Không phải họ hoàn toàn chối bỏ nó. Như tôi đã đề cập, họ đã triệt để sử dụng những thành tựu của ngành vật lý nhằm chế tạo và phát triển tia laser, máy bán dẫn, chất siêu dẫn và bom nguyên tử... Thế nhưng, họ không thể giải thích nổi thế giới lượng tử này vận hành như thế nào. Như nhà vật lý James Trefil đã nhận xét: "Chúng ta đang phải đối mặt với một lĩnh vực của vũ trụ mà đầu óc của chúng ta không đủ kết nối để hiểu."

Một vài nhà vật lý dũng cảm đang thừa nhận rằng các giả định của họ có thể sai, rằng các nguyên lý cơ bản của thế giới vật chất không thực sự vững chắc. Một số người còn đủ dũng cảm khi nói rằng, chính nhận thức tạo ra thế giới vật lý (như tiến sĩ Fred Alan Wolf, một nhà vật lý lượng tử nổi tiếng đã phát biểu: "Nói một cách ngắn gọn thế này – vũ trụ không tồn tại nếu không có vật lĩnh hội vũ trụ đó").

Tất cả những gì tôi muốn nói là: "Đã đến lúc rồi."

A Course in Miracles (tạm dịch: Một khóa học về những điều kỳ diệu), một chương trình tự học về tâm lý học tinh thần mà tôi đã thực hành và giảng dạy trong 25 năm qua đã luôn cổ vũ cho ý tưởng rằng: Ý thức tạo ra vật chất. Nghĩa là, chúng ta quyết định được trước chúng ta sẽ có cuộc sống như thế nào, và chúng ta sẽ tự chọn những gì mình muốn nhìn thấy.

Vấn đề là ở chỗ tất cả chúng ta đều nhìn thế giới với rất nhiều những khiếm khuyết của nó. Tất cả những gì chúng ta cần làm – để thay đổi sự cẩu thả và lười nhác của chúng ta – là vượt qua được sự ác cảm của chúng ta với thế giới, chủ động nhìn nhận và mong đợi một thực tế khác hẳn. Cũng giống như chúng ta dành hết thời gian và tâm trí của mình (ý thức của mình nếu bạn muốn) để loại bỏ những điều mà chúng ta không muốn.

Nhưng điều đó không là gì ngoài việc thay đổi một thói quen xấu với những nỗ lực có chủ định và ý thức rõ ràng.

Mọi chuyện không phải như bạn nghĩ

“Nhận thức của con người về thế giới dựa trên những trải nghiệm của năm giác quan không còn phù hợp nữa và trong nhiều trường hợp không mang lại hiệu quả.”

— Shafica Karagulla, bác sĩ, nhà tâm lý học người Thổ Nhĩ Kỳ

Ngay lúc này đây, hành tinh mà chúng ta sống đang quay với tốc độ 1.496km/giờ. Nó xoay theo quỹ đạo quanh mặt trời với vận tốc đáng kinh ngạc là 107.000km/giờ. Nhưng bạn không thể cảm nhận được sự chuyển động lớn đến vậy, trừ khi bạn vừa uống hết vài chai bia. Đó chỉ là một ví dụ nhỏ đánh giá khả năng chúng ta nhận biết về thực tế đang diễn ra như thế nào.

Hóa ra hầu hết các khái niệm và xét đoán mà chúng ta coi trọng đều không đúng. Ngay từ rất sớm – khi chúng ta được sinh ra – tâm trí của chúng ta thiết lập một khuôn mẫu nhận thức và sau đó sàng lọc, loại bỏ nhiều thứ. Nói cách khác, chúng ta chỉ “trải nghiệm” và chấp nhận những thứ ăn khớp với hiểu biết hạn chế của mình.

Một cô gái Philippines từng nói với tôi rằng, phải mất hàng tuần, thậm chí hàng tháng sau khi đến Mỹ cô mới nhận thấy rằng, một số người ở đây có tóc đỏ, trong đó có những người cô biết và gặp khá thường xuyên. Màu tóc đỏ trái ngược với những gì cô ấy đã quen thấy và mong đợi. Vì thế, trong vài tháng cô ấy đã không thể chủ động nhận thức rằng việc người ở đây có màu tóc đỏ chẳng có gì là lạ, cũng bình thường như người dân ở đất nước cô có màu tóc đen.

Ngày nay, các nhà khoa học cho rằng não bộ của một người có khả năng nhận được 400 tỉ bit thông tin mỗi giây (tương đương khoảng 600.000 cuốn sách cỡ trung bình). Chắc hẳn bạn cũng đã thấy lượng thông tin đó nhiều cỡ nào rồi chứ. Vậy chúng ta sẽ làm gì? Chúng ta bắt đầu sàng lọc, thu hẹp lượng thông tin. Tôi sẽ nhận lượng thông tin đó và xét xem nó có liên quan gì đến những thứ mà tôi đang quan tâm không. Và khi đã xử lý, loại bỏ những thông tin không có giá trị, chúng ta chỉ còn tiếp nhận khoảng 2.000 bit thông tin mỗi giây. Như vậy, những thông tin chúng ta lựa chọn để tiếp

nhận chỉ là một nửa của một phần triệu của một phần trăm của con số 400 tỷ. Giả sử mỗi chấm bút bi là một bit thông tin. Tôi đã thử và số chấm nhiều nhất tôi có là năm chấm trong một giây. Nhưng cứ thử rộng lượng cho rằng bạn chấm giỏi hơn tôi, chẳng hạn bạn có thể chấm được 10 chấm/giây, nếu não bộ của bạn muốn xử lý tất cả các thông tin (400 tỷ chấm) thì bạn sẽ mất khoảng 821 năm!

Não bộ của chúng ta liên tục sàng lọc các khả năng và lựa chọn những bit thông tin để thu nhận và tin tưởng. Những thứ chúng ta chọn để nhận thức là những thứ chúng ta đã biết từ trước. Cái chúng ta nhìn thấy, cảm thấy, nếm thấy, chạm vào và ngửi thấy không phải là thế giới thật mà chỉ là phiên bản cực kỳ cô đọng của thế giới thật, do não bộ của chúng ta dựng nên. Những thứ còn lại phóng qua mà chúng ta không hề nhận ra. John Maunsell, một nhà khoa học nghiên cứu về hệ thần kinh của Đại học Harvard đã nói: "Con người tưởng tượng khi họ nhìn mọi thứ và nghĩ những thứ đó có thật, nhưng thực tế lại không phải như vậy."

Một khi não bộ quyết định những bit thông tin nào được thu nhận, nó sẽ tạo ra những cầu nối giữa các tế bào thần kinh khác nhau, bện xoắn các sợi thần kinh lại để tạo ra đường đi cho các thông tin. Trung bình mỗi người có khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh, mỗi cái lại có vô số nhánh của nó, vì thế, mỗi bộ não lại có các con đường khác nhau. Bản đồ các đường dây thần kinh trong não bộ của bạn khác với của Johnny Depp[5] cũng giống như bản đồ của Wisconsin khác với bản đồ của Rhode Island[6].

Một khi bạn đã có sơ đồ đường đi của mình, bạn sẽ không phải đi dò dẫm, loanh quanh nữa. Xa lộ liên tiểu bang 70 ở bang Kansas quê tôi là một ẩn dụ cho điều này. Bang Kansas được mô tả trong truyện Phù thủy xứ Oz bằng hai màu đen trắng đơn điệu nhưng thực tế ở đó lại có rất nhiều danh lam thắng cảnh. Chẳng hạn, có một Grand Canyon (Hẻm núi lớn) thu nhỏ ở phía Tây Bắc, và một khối đá vôi bảy tầng có tên Castle Rock ở gần thị trấn Quinter. Nhưng vì mọi người đi qua Kansas ít khi rời xa lộ liên tiểu bang 70 nên họ không biết đến những điểm tham quan này. Họ đã bỏ qua những cảnh đẹp đó và rồi kết luận sai lầm rằng, Kansas là một vùng bằng phẳng và buồn tẻ trong khi thực tế không phải vậy.

Cũng giống như những nhà quy hoạch xây dựng xa lộ liên tiểu bang 70 trên địa điểm bằng phẳng nhất, thuận tiện và dễ đi nhất, chúng ta cũng xây dựng đường đi của hệ thần kinh theo một lộ trình ít phức tạp nhất – lộ trình mà trước đó chúng ta đã nhiều lần sử dụng. Nhưng lộ trình đó không cho chúng ta thấy thực tế, thậm chí không gần với thực tế. Cũng như vậy, chúng ta

không thể nhìn thấy tất cả mọi thứ trước mắt chỉ với ba phút rưỡi, trong khi cần tới lượng thời gian 821 năm.

Những con đường và xa lộ trong não bộ của chúng ta được hình thành từ rất sớm. Khi chào đời, chúng ta đã có sẵn mọi khả năng. Hãy lấy ngôn ngữ làm ví dụ. Mỗi trẻ sơ sinh đều có khả năng phát âm những âm tiết xuất hiện trong mọi ngôn ngữ, ví dụ như âm "r" trong tiếng Tây Ban Nha hay những nguyên âm yết hầu trong tiếng Đức.

Nhưng chẳng bao lâu sau, não bộ của chúng ta lại thiết lập những đường dây thần kinh khớp với những âm thanh mà chúng ta thường nghe thấy hàng ngày và bỏ đi những âm thanh của các ngôn ngữ khác.

Hầu hết những người nói tiếng Anh đều có thể nói cụm từ có hàng loạt âm "r" như "Rolling Rock really rouses Roland Ratinsky". Nhưng khi người Trung Quốc nói tiếng Anh, họ không có đường dây thần kinh để phát âm đúng chữ "r", đó là lý do tại sao cụm từ "fried rice – cơm chiên" trở thành "flied lice – món cơm trộn rau, thịt, dầu ăn, sốt đậu nành ăn bằng đũa". Đừng nghĩ tôi là người phân biệt chủng tộc, vì khi cố gắng phát âm một số âm yết hầu trong tiếng Đức, tôi phát hiện ra rằng "dây thần kinh tiếng Đức" của tôi đã biến mất từ lâu.

Có lẽ ví dụ rõ ràng nhất minh chứng cho việc tư duy của chúng ta tạo ra trò chơi thực – ảo là những giấc mơ thông thường. Khi Morley Safer, chủ biên chương trình 60 phút của Đài truyền hình CBS xuất hiện trước cửa nhà bạn đêm qua và hỏi tất cả nhưng câu hỏi khiến bạn lúng túng, mọi thứ diễn ra có vẻ khá thật. Nhưng khi chuông đồng hồ reo, cuộc phỏng vấn ảo 60 phút đó biết mất như bong bóng xà phòng.

Đường dây thần kinh của chúng ta thiết lập sự lặp lại của những sự việc đã qua. Giống như một đứa trẻ lên ba cứ đòi xem đi xem lại bộ phim Nàng tiên cá, chúng ta cứ khư khư bám chặt lấy những ảo ảnh. Dù nó khiến ta khốn khổ, chúng ta vẫn cứ muốn đặt niềm tin vào ảo ảnh đó và tự nhận lấy những hậu quả do chính mình gây ra.

Chúng ta xem xét mọi việc theo lối mòn

“Chẳng cần niềm tin, chỉ cần trí tưởng tượng… Nếu điều đó xuất hiện rõ ràng trong suy nghĩ của bạn thì đó chỉ là một khoảnh khắc, nhanh như một chiếc xe tải Mack vừa lướt qua.”

— Richard Bach, tác giả cuốn Ảo ảnh
và nhiều tiểu thuyết siêu thực khác

Nếu được hỏi, tôi sẽ trả lời rằng, học cách biến đổi năng lượng là vô cùng quan trọng nên nó cần được dạy cùng với các môn đọc, viết và số học. Và tất cả đều bắt đầu từ ý định, thứ sức mạnh ẩn sau tất cả. Chính năng lượng, nhiên liệu, nguồn sạc điện tạo nên trường cộng hưởng và gửi đi các sóng khả năng vào trường tiềm năng. Esther Hicks7, xây dựng nguồn tài liệu có tên Abraham-Hicks, gọi nó là việc “phóng một quả tên lửa chứa những điều mong đợi”.

Ngay khi trong đầu bạn hình thành những ý định, bạn đã tạo ra nó. Nó tồn tại như một sự vật và điều này xảy ra ngay tức thì. Bạn không nhìn thấy nó vì bạn đang vận hành trong thời gian tuyến tính. Bạn vẫn tư duy theo lời một câu châm ngôn xưa: “Cần có thời gian để tạo ra mọi vật.” Vì thế, bạn cứ làm việc và chờ đợi. Bạn tuân theo bảy bước như hướng dẫn của một cuốn sách tự học mới đây nhất. Nhưng hãy nghe điều các nhà vật lý học nói với chúng ta: Mọi vật trong thế giới lượng tử không xảy ra theo trình tự mà xảy ra ngay lập tức. Vì thế, ngay tại thời điểm bạn hình thành ý định thì nó bắt đầu tồn tại, nhưng giống như con mèo của Schrödinger8, bạn chỉ nhận thức được thực tế mà bạn chọn để quan sát. Sự hiển thị của vật chất vẫn nằm ngoài nhận thức hiện thời của bạn.

Các nhà vật lý học hàng đầu nói với chúng ta rằng cuộc sống là đa chiều nhưng đa số chúng ta lại bị mắc trong thực tại vật chất một chiều, hạn chế với những trải nghiệm với năm giác quan. Những gì chúng ta trải nghiệm và thu được không nằm ngoài những điều chúng ta định tìm kiếm. thậm chí còn không phải là vấn đề con gà hay quả trứng. Những gì chúng ta muốn nhìn thấy và trải nghiệm qua năm giác quan chỉ có được khi ta xác định được điều mình đang quan tâm. Tôi muốn ví nhận thức cũng giống như một tòa nhà cao tầng khổng lồ, tôi có thể đang đứng ở tầng hai nhưng thứ mà tư duy của

tôi tạo ra lên đến tầng 17. Và khi lên đến tầng 17, tôi lại thấy mình còn mong đợi những điều hơn thế.

Điều này cũng tương tự như việc xem tivi. Nhà bạn có truyền hình cáp và tivi của bạn có 100 kênh tha hồ lựa chọn nhưng một lúc bạn chỉ có thể xem được một kênh. Bạn xem chương trình Gia đình hiện đại, bạn mải mê với những trò hài hước của Cam, Mitchell, Phil và Gloria và quên bẵng đi 99 kênh còn lại. Đó là lý do vì sao bạn nên dừng lại ở kênh mình muốn xem, đừng để bị chi phối bởi những gì mình không thích, vì nó sẽ ảnh hưởng đến quyết định của bạn. Hãy chỉ giữ lại những gì mình cần, giống như việc dừng lại ở kênh nào bạn muốn xem thôi.

Tại sao chúng ta vẫn chọn những kênh mà mình không thích?

"Chúng ta sống trong một thế giới tôn thờ những giới hạn."

— Tama Kieves, tác giả cuốn This time I dance!
(Tạm dịch: Lần này tôi nhảy múa!)

1. Thật sự, chúng ta đang không ở đây – không phải trong "thời điểm hiện tại". "Thực tại" là điểm mấu chốt của quá trình tư duy. Đó là lý do vì sao người tập yoga có thể dễ dàng gạt bỏ những xung nhiễu thần kinh, thay đổi nhịp tim, mạch máu và các chức năng khác của cơ thể. Nếu bạn không ở thực tại, tâm trí của bạn sẽ không thể thực hiện được điều bạn muốn. Điều cần làm là phải tập nhận thức và ý thức từng chút một. Nếu không bạn sẽ vô tình hành động dựa theo niềm tin cũ đã hằn sâu vào tiềm thức, niềm tin đã hình thành từ trước khi bạn lên năm tuổi. Bạn có thật sự muốn một đứa bé năm tuổi điều khiển cuộc đời của mình không?

2. Chúng ta đã quên mất điều quan trọng. Chỉ cần một mẩu bánh ngọt là cung cấp đủ năng lượng cho tư duy sáng tạo của chúng ta. Điều này chẳng có gì phải tranh cãi nữa. Nhưng lúc nào chúng ta cũng nói với bạn bè và với bản thân mình rằng, việc này khó hoặc là chúng ta vẫn đang nghĩ về điều đó. Thử để ý xem trong một vài ngày tới bạn nói những câu như "Việc này khó" hoặc "Đầy thách thức" hay những câu "Mọi thứ đã thay đổi" hay "Ở nhà tôi nó thế" bao nhiêu lần nhé. Chúng ta mất rất nhiều thời gian để nói về những việc không hiệu quả mà quên mất rằng quan trọng là chúng ta phải có năng lực để tạo ra thứ "có hiệu quả".

3. Chúng ta luôn đeo đuổi sự tiêu cực. Chúng ta học được điều gì từ bệnh tật, các rắc rối và tai họa trong quá khứ? Chúng ta chuẩn bị gì cho các tình huống khẩn cấp? Chúng ta quen đắm chìm trong các vấn đề và tự hỏi "Sai lầm ở đâu?" Đó là cách thức lạc hậu cần phải thay đổi. Khi chúng ta bắt đầu tìm kiếm điều đúng đắn, cuộc sống của chúng ta sẽ xoay vòng theo các hướng mới, thú vị đến mức khó tưởng tượng được.

Sự thật là những điều được coi là "sai" (một sự phán xét liều lĩnh) đều có mặt trái của nó. Thiếu hụt là mặt trái của phong phú, ốm yếu là mặt trái của khỏe mạnh… Cả hai mặt tồn tại song hành và cả hai đều đúng. Khi bạn chọn

nhìn vào một mặt thì mặt kia có thể bị ẩn đi.

Thật không may, khi không gian và thời gian hiện tại chỉ cho phép bạn quan sát được một mặt của đồng xu. Nhưng điều quan trọng là bạn phải nhận ra được rằng mặt kia cũng tồn tại và bạn có thể quan sát bất kỳ lúc nào, chỉ đơn giản là lật nó lại. Cả những mặt trái ngược như nhiều – ít đều đúng cả. Vấn đề là bạn muốn nhìn thấy mặt nào thôi.

4. Chúng ta nghĩ mình đã thực sự hiểu được vấn đề. Một khi làm rõ được điều gì đó, bạn không còn nghi ngờ về nó nữa và nó sẽ trở thành thực tiễn của bạn. Nhưng hiểu biết của bạn về một điều gì đó còn rất giới hạn. Nói theo ngôn ngữ lượng tử, nó làm sụp đổ các làn sóng, không còn chỗ cho những điều kỳ lạ, huyền bí hay những phát minh mới. Hãy thử tưởng tượng, một tay bạn đang ôm một chồng sách và tay kia là một túi hoa quả, bạn không thể cầm vật gì khác lên được nữa. Bạn có thể rất hiểu biết và có nhiều bằng cấp, đóng khung và treo chúng trên tường ở tầng hai của tòa nhà chọc trời nào đó nhưng nên nhớ rằng còn có rất nhiều tầng khác (không gian khác) và tất cả những gì bạn "biết" vô tình lại có thể cản trở các tiềm năng khác của bạn.

5. Tư duy của con người mạnh mẽ đến nỗi nó có thể làm cho điều "bên ngoài" nó mạnh mẽ hơn. Đó là lý do vì sao khi làm thí nghiệm, bạn cần trì hoãn các phán đoán để tin rằng thí nghiệm sẽ thành công. Nếu ngay từ đầu bạn đã tin rằng kết quả thí nghiệm toàn là những lời ảo tưởng, bạn sẽ thu thập đầy đủ các dữ liệu để chứng minh điều đó.

6. Chúng ta vẫn chưa thật sự thực hành. Sử dụng Trường tiềm năng để điều khiển cuộc sống không phải là một bài tập về trí óc, nó không phải là lý thuyết mà là thực tiễn, tương tự như việc học chơi bóng bàn vậy. Tiger Woods chỉ mới 18 tuổi khi giành giải Vô địch Golf không chuyên của Mỹ, nhưng anh đã phải dành đến 16 năm để tập luyện và giờ đây, anh vẫn không ngừng tập luyện hằng ngày. Bạn không biết những kiến thức uyên bác, nhưng bạn vẫn có thể trở thành người uyên bác, đó là điều mà cuốn sách này đề cập đến.

Chọn một kênh khác

"Giải phóng bản thân khỏi sự nô lệ về tinh thần.

Chỉ chúng ta mới làm cho tâm trí mình thanh thản được."

— Nội dung nhãn dán đằng sau xe được bán
trên website Green Living

Cuốn sách này nhằm mục đích giải phóng bạn khỏi sự giam cầm của những ảo ảnh, giúp bạn gạt sang một bên những thông tin mà bạn tưởng là thực tiễn. May mắn là bạn không phải thay đổi hành vi, chỉ cần thay đổi tư duy của bạn mà thôi. Trên trang Amazon có hàng ngàn cuốn sách nói về cách thay đổi ngoại hình của bạn. Theo thống kê gần đây của tôi, chỉ riêng việc "búi tóc" cũng đã có tới 678 cuốn sách và đĩa CD, nhưng hầu như không có cuốn sách nào nói về cách sắp xếp lại tư duy. Vâng, chính tư duy của bạn, với các đường dây thần kinh đã sắp đặt trước và bị hiểu sai lệch, là căn nguyên cho mọi vấn đề của bạn. Hãy nhớ rằng, chính nhận thức (như những nhà vật lý dũng cảm như Fred Wolf đã thừa nhận) tạo nên thế giới vật chất.

Bạn có đi đi lại lại trong một cửa hàng bán giày thì bạn vẫn không bao giờ mua được sữa. Tất cả những nỗ lực để thay đổi ngoại hình, mối quan hệ của bạn sẽ không bao giờ giải quyết được, trừ khi bạn học được cách thay đổi, sắp xếp và định hình tư duy của mình.

Thật khó để điều khiển tư duy khi bạn nghĩ mình sẽ phải làm điều đó mãi mãi. Bắt tư duy luôn phải làm việc đúng mực suốt đời e là việc không thực hiện được, nhưng nếu chỉ cần một lần trong ngày, tư duy có thể thực hiện được điều đó. Bạn chỉ cần đến những khung thời gian nhất định, giống như ở các thí nghiệm trong cuốn sách này, hãy thuyết phục tư duy của bạn để thử.

Các thí nghiệm này giống như một chương trình gồm 12 bước. Hầu hết mỗi thí nghiệm đều chỉ mất khoảng 48 giờ để thực hiện (chỉ hai ngày ngắn ngủi so với hơn 70 năm cuộc đời). Người yếu đuối đến mấy cũng có thể cam kết thực hiện được việc đó. Tại sao tôi lại đặt ra thời gian là 48 giờ? Hãy cứ coi đó như một nguyên tắc về mốc thời gian. Khi một biên tập viên tự đưa ra hạn chót, người đó sẽ biết cách kiểm soát tiến độ của bài viết. Mốc thời gian đó sẽ cho chúng ta điều gì đó để tìm kiếm và một kết quả để mong đợi. Hãy tưởng tượng bạn đang đi trên một con đường ở vùng quê xa lạ, bạn tìm kiếm

chiếc hòm thư màu xanh để rẽ trái theo như chỉ dẫn. Nếu bạn biết rằng hòm thư còn cách vị trí hiện tại 12km thì điều đó sẽ thật dễ dàng. Nếu không, chúng ta sẽ thấy bối rối và có khi phải quay đi quay lại nhiều lần để tìm kiếm. Đặt ra mốc giới hạn thời gian đơn giản là để giúp bạn chú ý đến việc đó hơn.

Có lần tôi hỏi ý kiến người phụ trách về việc tôi muốn trở thành một nhà văn tự do toàn thời gian. Khi còn làm việc 20 giờ một tuần cho một công ty nhỏ và viết lách thêm ngoài giờ, có lần, tôi hỏi ý kiến người phụ trách về việc tôi muốn trở thành một nhà văn tự do toàn thời gian: "Tôi thật sự thích Resource and Development (đó là công ty nơi tôi đang làm việc). Nhưng anh biết đấy, tôi mơ ước trở thành một nhà văn tự do. Không phải vì tôi không thích việc soạn thảo những lá thư gây quỹ, chỉ là tôi muốn viết những câu chuyện của riêng mình, viết về những điều đang cháy bỏng trong tim tôi. Anh nghĩ sao?"

Lúc đó, tôi đang có rất nhiều việc phải làm, các tạp chí lớn liên tục mời gọi. Tôi cần xây dựng thêm các mối quan hệ mới, nhận một vài ý tưởng cho các mục báo mình phụ trách. Từng ấy dữ kiện đã đủ để có được câu trả lời, tuy nhiên, tôi vẫn muốn có một dấu hiệu rõ ràng hơn trước khi quyết định.

"Được rồi", tôi tiếp tục "Tôi cần thời gian cho sự chấp thuận. Trong 24 giờ nữa tôi cần có câu trả lời."

Ngày hôm sau, tôi bị sa thải.

Một lần khác, khi công việc viết lách tự do của tôi không được suôn sẻ, tôi bắt đầu cảm thấy bất an và lại gửi vài hồ sơ xin việc. Hai tuần sau đó, tôi kiếm được việc ngay.

Đó là công việc viết tài liệu marketing cho một tuyến xe buýt của khu vực. Nó giúp tôi có được nhiều tiền hơn số tiền tôi từng kiếm. Tôi tự nhủ sao trước đó mình lại không nghĩ đến việc theo đuổi công việc thế này cơ chứ.

Tôi đã thật sự sẵn sàng để từ bỏ công việc viết lách tự do chưa? Một lần nữa, tôi cần có một dấu mốc thời gian rõ ràng. Tôi cần biết trong vòng 24 giờ vì đó là thời hạn tôi phải trả lời cho sếp tương lai của mình "Có" hay "Không".

Sáng hôm sau, Travel and Leisure (Du lịch và Thư giãn), tờ tạp chí tôi luôn mơ ước được cộng tác đã gọi điện và đặt tôi viết một bài báo. Tôi cúp máy, sung sướng và nhảy ngay một điệu múa bụng ăn mừng. Nhưng chưa hết, dường như hôm đó là ngày ngôi sao may mắn chiếu vào tôi, vì khoảng chưa đầy 15 phút sau, một tạp chí khác mà tôi chưa từng nghe tên, chứ đừng nói

đến chuyện gửi hồ sơ xin việc, liên lạc và muốn tôi viết một câu chuyện về món bít-tết của thành phố Kansas. Tôi đã gọi điện cho sếp tương lai của mình để trả lời “Cảm ơn và không!”

Giống như trong cuốn Một khóa học về những điều kỳ diệu đã chỉ ra, để thành công ở lĩnh vực nào đó bạn cần toàn tâm toàn ý tập trung vào nó. Bạn phải sẵn sàng chấp nhận mọi việc nảy sinh từ nó.

Hiện tại, chúng ta đang dành trọn tâm trí cho những điều mình không muốn. Những ý định chắc chắn của chúng ta chỉ chiếm phần nhỏ trong tâm trí, phần còn lại tập trung vào các vấn đề khiến ý định của chúng ta bị loại bỏ.

Lý do 99,9% tâm trí của chúng ta vẫn dành trọn cho những điều mình không muốn chính là do sự sắp đặt mặc định của thế giới, một điều được xem như bình thường. Với sự sắp đặt đó, khi chúng ta xem các tin tức về các trận lũ lụt và động đất, nghe các câu chuyện về bệnh tật của một người họ hàng và nói: “Thấy chưa? Tôi đã bảo anh thế nào?” Bạn hầu như không thể gạt sang một bên sự mặc định đó của thế giới, cho dù bạn biết – ít nhất là về mặt lý thuyết – rằng có thể còn có phương án khác.

Lấy chuyện khó khăn về tài chính làm ví dụ. Hầu hết chúng ta đều đồng ý rằng chúng ta không muốn bị khánh kiệt. Vậy chúng ta làm gì? Chúng ta dành trọn tâm trí để tránh điều đó. Chúng ta làm việc nhiều giờ liên tục. Chúng ta liên lạc với người môi giới chứng khoán của mình. Chúng ta đọc sách báo về các cách làm giàu mà hoàn toàn quên bẵng đi thực tế rằng, vì mải mê tìm cách “làm giàu”, chúng ta dành cả tâm trí cho suy nghĩ chúng ta không giàu. Do đó, bản thân chúng ta đã mặc nhiên quyết định từ trước về những khó khăn tài chính của mình.

Nếu chúng ta dành tâm trí của mình cho cảm giác mình đang giàu có, biết ơn tất cả vì sự giàu có mà chúng ta hiện có trong cuộc sống của mình – ví dụ như gia đình và những người bạn tuyệt vời – thì lo lắng về việc túng quẫn sẽ lập tức biến mất khỏi ý nghĩ của chúng ta. Nó chỉ xuất hiện khi chúng ta nghĩ về nó. Đó chính là sức mạnh của tâm trí chúng ta.

Tôi có một người bạn tên Carla, người rất cương quyết tin rằng khi cảm thấy túng quẫn, bạn chỉ cần làm một việc đơn giản là đi mua sắm. Cô ấy thường nói: “Bạn phải gạt bỏ suy nghĩ đó ngay từ khi nó bắt đầu.”

Tôi đã thử làm như vậy trong một chuyến đi họp báo ở đảo Mackinac, bang Michigan. Lúc đó tôi vừa mới bắt đầu sự nghiệp viết lách tự do và không

chắc có kiếm được tiền từ nó không. Tôi được ở khách sạn sang trọng Grand và vẫn ý thức được rằng mớ quần áo tôi nhét vào vali mang theo không thể sánh được với tủ áo của Jane Seymour trong bộ phim Somewhere in Time (Ngược dòng thời gian) hay thậm chí là những vị khách thời thượng của khách sạn Grand đang thưởng thức bữa tiệc ngọt dưới cổng vòm cao 20m của khách sạn. Rõ ràng là so với họ thì quần áo của tôi khá nhếch nhác và bữa tiệc chiêu đãi sang trọng với những vị khách đeo cà vạt lịch sự lại sắp bắt đầu.

Tôi lang thang vào một cửa hàng quà tặng đắt tiền và ngay lập tức tôi bị thu hút bởi một chiếc váy lụa màu xanh cổ vịt lộng lẫy. Liếc mắt vào bảng giá, tôi đã thấy nó nằm ngoài khả năng thanh toán của tôi (gấp bốn lần số tiền tôi thường chi cho một chiếc váy). Nhưng lúc đó, tôi quyết định mình phải có nó. Tôi phải ăn mặc như một nhà viết văn tự do thành đạt, điều tôi luôn mong muốn đạt được. Tôi mua chiếc váy đó, tin tưởng rằng mình đang mở đường cho sự thành công về mặt tài chính trong sự nghiệp mới.

Giống như thuần hóa một chú chó con

“Mọi người thường nghĩ đến việc thay đổi thế giới, nhưng không ai nghĩ đến việc thay đổi bản thân mình.”

— Leo Tolstoy, tiểu thuyết gia người Nga

Nếu não bộ của bạn cũng giống như của tôi (có xu hướng trì hoãn, dễ bị lúng túng và phân tâm) thì thay đổi tâm trí của mình là một việc đầy thách thức. Tôi thấy nó giống như việc huấn luyện một chú chó con vậy.

Tôi thường dắt nó ra ngoài, cho nó thấy một thế giới hoàn toàn mới cho đến khi nó nhận ra rằng Chà, có cả một thế giới rộng lớn ở ngoài này. Và đi bậy vào gốc cây, bụi hoa hay trụ nước cứu hỏa sẽ hay hơn nhiều việc tè lên chiếc dép đi trong nhà xấu xí của Pam. Bạn sẽ thấy kinh ngạc trước vẻ đẹp thiên nhiên khi phát hiện ra một điều gì đó hoàn toàn mới mẻ. Bạn cảm thấy thanh thản, hứng khởi và những ý tưởng mới sẽ tự nhiên hình thành và phát triển.

Điều duy nhất bạn cần làm là dành trọn suy nghĩ của mình cho điều bạn mong muốn. Nếu muốn được thanh thản, hãy nghĩ về sự thanh thản. Nếu muốn có sự yêu thương, hãy nghĩ đến tình yêu. Nếu muốn có đôi giày Jimmy Choo, hãy nghĩ đến nó. Đừng cho rằng sự thanh thản là điều không thể, rằng tình yêu chỉ là thứ phù du hay bạn chẳng có đủ tiền để mua đôi giày Jimmy Choo. Hãy tập trung suy nghĩ của bạn vào điều bạn muốn. Bất kỳ khi nào chú chó con bắt đầu chạy về phía đôi dép đi trong nhà, hãy nhấc chú chó lên và đưa nó ra ngoài sân.

Trong bộ phim Man on Fire (Người đỡ đạn), Denzel Washington đóng vai một một cựu điệp viên của Lực lượng đặc nhiệm đang là vệ sĩ cho Pita, cô con gái của một doanh nhân giàu có người Mexico. Cho dù Denzel cố gắng tỏ ra lạnh lùng và không muốn can thiệp vào chuyện của người khác, nhưng ông đã trở thành hình mẫu người cha của cô bé Pita, dạy cô làm bài tập về nhà, giúp cô dành một vị trí trong đội tuyển bơi lội của trường, môn cô thích học hơn rất nhiều so với môn đàn piano mà cha cô bé bắt phải học. Liên tục trong các buổi tập bơi, Denzel hét lên câu: “Tập hay không tập?” và Pita cũng hét lên trả lời đầy hồ hởi: “Tập!”

Vì thế, tôi luôn lặp lại câu hỏi đó. Bạn có tập luyện cho tâm trí của mình hay không?

Và tôi hy vọng bạn sẽ nhanh chóng trả lời: “Tập!”

Mở đầu

“Cuộc đời là những thí nghiệm.

Càng thực hiện nhiều thí nghiệm, bạn sẽ càng làm tốt hơn.”

— Ralph Waldo Emerson, nhà viết tiểu luận người Mỹ

Bạn không cần phải có áo blu trắng, phòng thí nghiệm, ống nano cacbon hay thậm chí những chiếc kính bảo vệ để thực hiện các thí nghiệm trong cuốn sách này. Tất cả những gì bạn cần là một tư duy cởi mở và khả năng quan sát, ghi chép lại những phát hiện của bạn và sẵn sàng nhìn nhận mọi thứ dưới một góc nhìn mới.

Khoa học cơ bản

“Không gì có thể khiến tôi ngạc nhiên. Tôi là một nhà khoa học.”

— Dòng chữ in trên một chiếc áo sơ mi
của nhà thiết kế J. Bertrand

1. Khoa học chính xác là gì? Theo từ điển Webster: “Khoa học là kiến thức có được thông qua việc học tập và thực hành.” Nó thường bắt đầu bằng một học thuyết.

2. Được rồi, vậy lý thuyết là gì? Với hầu hết chúng ta, lý thuyết là một thực tế khá mơ hồ và mờ nhạt. Nhưng nói đến lý thuyết khoa học là bạn đang đề cập đến một hệ thống khái niệm giải thích những quan sát hiện tại và dự báo những quan sát mới. Một lý thuyết được công nhận không phải dựa trên uy tín hay quyền lực của người đề xướng ra nó mà trên các kết quả đạt được thông qua việc quan sát và những thí nghiệm mà bất kỳ ai cũng có thể thực hiện được. Ví dụ, bất cứ ai cũng có thể chứng minh thuyết lực hấp dẫn, từ một em bé cho đến một pháp sư. Trên thực tế, hầu hết các thí nghiệm được lặp lại rất nhiều lần.

Một đặc điểm khác của một lý thuyết khoa học là tính phản nghiệm của nó, có nghĩa là một thí nghiệm cũng có thể chứng minh lý thuyết đó sai. Giả thuyết cho rằng: “Trên sao Hỏa có những người tí hon màu xanh và luôn bỏ chạy mỗi khi chúng ta đến gần họ” không có tính phản nghiệm bởi vì trong thuyết đó, người sao Hỏa luôn biến mất mỗi khi chúng ta tiến đến gần nên không thể nhìn thấy họ. Nhưng lý thuyết cho rằng “người sao Hỏa không tồn tại” có tính khoa học bởi bạn có thể phản nghiệm nó bằng cách tìm một người sao Hỏa và mời họ đến tham dự chương trình Chào buổi sáng nước Mỹ.

3. Vậy mệnh đề giả thuyết là gì? Nghĩa gốc của từ mệnh đề giả thuyết là ước đoán. Nhưng với một nhà khoa học, một mệnh đề giả thuyết là một giả định tạm thời về cách vận hành của thế giới. Mọi thí nghiệm đều bắt đầu từ một mệnh đề giả thuyết. Bạn quan sát cách thế giới vận hành, sau đó, bạn đi đến một giả thuyết tiềm năng và kiểm tra xem nó đúng hay sai. Bạn có thể phát biểu về nó, có thể bị phủ nhận hoặc được chứng minh. Nó thường được viết thành mệnh đề “nếu – thì” (nếu tôi làm… thì việc… sẽ xảy ra): “nếu x xảy ra, thì bạn sẽ đi theo.” Hoặc “Khi x tăng thì y sẽ tăng”... Chúng ta dùng cách

đó để hình thành một phương pháp khoa học.

4. Vậy còn phương pháp khoa học là gì? Phương pháp khoa học được công nhận rộng rãi là cách tốt nhất để sàng lọc sự thật từ những điều dối trá và ảo tưởng. Đây là công thức đơn giản của nó:

- Nêu câu hỏi
- Thu thập thông tin
- Hình thành một mệnh đề giả thuyết
- Thử nghiệm giả thuyết
- Ghi chép và nghiên cứu dữ liệu
- Rút ra kết luận

Phương pháp khoa học có đặc điểm nổi bật là mang tính khách quan. Nó đúng với tất cả mọi người. Kết luận sẽ vẫn là như thế, không phân biệt màu da, tôn giáo, tín ngưỡng hay cỡ giày của bạn.

Một vài nguyên tắc cơ bản

“Bạn đang làm điều này bởi vì bạn xuất sắc, dũng cảm và tò mò. Và vâng, có thể bạn cũng hơi điên rồ nữa.
Đó là một điều tốt.”

— Chris Baty, người khởi xướng cuộc thi
Tháng viết tiểu thuyết quốc gia

Mỗi chương trong cuốn sách này sẽ thể hiện một nguyên tắc tinh thần cơ bản và là một thí nghiệm khoa học dựa trên thực nghiệm để chứng tỏ tính đúng đắn của nó. Bạn có thể làm lần lượt từng thí nghiệm, điều mọi người thường làm vì hầu hết đều thấy phấn khích sau khi thực hiện thí nghiệm đầu tiên. Bạn cũng có thể bắt đầu từ bất kỳ thí nghiệm nào mà bạn muốn. Tuần này bạn thực hiện một thí nghiệm và tuần sau làm thí nghiệm khác, hoàn toàn tùy thuộc vào bạn.

Trước khi thực hiện mỗi thí nghiệm bạn cần phải quyết định dứt khoát từ bỏ những kinh nghiệm từ quá khứ. Tôi thường bắt đầu với câu châm ngôn trong cuốn Một khóa học về những điều kỳ diệu: “Hãy mở rộng tâm trí bạn và loại bỏ những suy nghĩ có thể đánh lừa bạn.”

Sau đó, bạn hãy cảnh giác khi tiếp nhận những bằng chứng. Tìm kiếm bằng chứng giống như tìm chiếc chìa khóa xe của bạn vậy. Một hôm nhà bạn hết sữa và con bạn thì đang khóc. Sau một hồi tìm chiếc chìa khóa ở khắp các vị trí mà bạn thường để – trong ví, trong túi quần, trên chiếc bàn cạnh cửa ra vào – bạn bắt đầu nhấc từng chiếc gối tựa sa-lông lên, bò dưới gầm giường và lục tung chiếc ổ của chú mèo con lên... Điều quan trọng ở đây là bạn không ngừng tìm kiếm cho đến khi bạn cầm được nó trong tay.

Nếu đến hàng tạp hóa để tìm mua chai nước tẩy rửa, bạn sẽ không ra về cho đến khi tìm thấy giá hàng chứa các loại nước tẩy. Nếu ra hiệu sách để tìm mua cuốn tiểu thuyết mới nhất của John Grisham, bạn sẽ không đời nào từ bỏ ý định mua vì những lý do đại loại như không tìm thấy giá để sách vần G. Khi đến cửa hàng sách, bạn đã biết chắc cuốn sách có ở đó.

Ở cuối mỗi chương đều có một bản báo cáo thí nghiệm. Những báo cáo này giống như báo cáo mà các nhà khoa học thường sử dụng trong các thí nghiệm của mình. Một điều quan trọng là bạn phải ghi lại ngày giờ thực hiện

thí nghiệm. Trên báo cáo, bạn cần ghi chép lại mọi phát hiện của mình, càng chi tiết, bạn càng có nhiều kinh nghiệm cho những lần thí nghiệm sau. Khi bạn đã ghi lại mọi suy nghĩ và trải nghiệm, hãy sẵn sàng chấp nhận rằng mình từng "sai" để có thể chứng minh rằng bạn đang đúng.

Được rồi, bạn đã sẵn sàng để trở thành một nhà khoa học điên rồ chưa?

THÍ NGHIỆM 1

NGUYÊN TẮC ANH CHÀNG CHỜ ĐỢI:

Tồn tại một nguồn năng lượng vô hình hoặc Trường tiềm năng vô tận

"Tất cả mọi người đều đang chờ đợi sự vĩnh cửu và pháp sư nói: 'Tối nay thì sao?'"

— Alberto Villoldo, tiến sĩ, tác giả người Cuba và là giáo viên môn Y khoa năng lượng

Tiền đề

Thí nghiệm này sẽ chứng minh cho bạn thấy có một sức mạnh tuyệt vời, dồi dào và hoàn toàn hợp thời trong vũ trụ. Một số người gọi đó là Chúa trời. Bạn có thể gọi đó là "Prana", "Đấng tối cao", "Cosmo Kramer," hay gì cũng được.

Đến nay, chúng ta phải chấp nhận sức mạnh đó dựa trên niềm tin. Chúng ta không nhìn thấy được hay chạm vào, nhưng đã được yêu cầu phải làm nhiều việc nhân danh điều đó. Ví dụ như: đánh thuế thập phân, trung gian hòa giải và rắc tro lên đầu9... Tôi rất thích ý tưởng sức mạnh năng lượng có thể dịch chuyển hai chiều. Việc cho và nhận này có gợi lên cho bạn ý tưởng nào không?

Trong thí nghiệm này, chúng ta sẽ để cho Trường tiềm năng biết rằng phải đến với chúng ta ngay bây giờ hoặc không bao giờ. Chúng ta tin tưởng và quá mong chờ điều gì đó trong khi nó lại liên tục chơi trốn tìm với ta. Chúng ta muốn có những bằng chứng không thể chối cãi và ngay lập tức. Bạn biết bốn từ viết tắt này chứ "A.S.A.P" (as soon as possible) – càng sớm càng tốt. Đó là những từ chúng ta đang hướng tới. Chúng ta sẽ cho Trường tiềm năng chính xác 48 giờ để đưa ra một dấu hiệu rõ ràng.

Vì cho rằng sức mạnh rất mơ hồ và bí ẩn, nên chúng ta không thật sự mong đợi tìm được nó. Hay ít nhất chúng ta không thấy ngạc nhiên khi không tìm

ra nó. Vì chưa được học để nhận ra điều đó, sức mạnh hấp dẫn, đầy năng lượng và có thể thay đổi cuộc sống này đang dần lớn lên, hiện hữu xung quanh ta mà ta không hề nhận ra.

Tôi ư? Chờ đã!

“Nếu thuốc của bạn không làm cây ngô lớn lên thì nó có ích gì chứ?”

— Sun Bear, trưởng lão tộc Chippewa

Những ai muốn có cơ hội đi qua cổng thiên đường, hãy tiến lên. Nó giống như con người ở thế giới hiện đại cần sử dụng điện vậy. Tất cả những gì bạn cần làm để sử dụng điện là tìm một ổ cắm, cắm dây của thiết bị vào. Xong! Bạn có tất cả mọi thứ: bánh mì nướng, âm nhạc phát ra từ dàn đĩa, phim giải trí và tin tức… trong khi có người vẫn đang ăn ốc sên trên sa mạc khô cằn.

Chúng ta phải tự tập cho mình cách nghĩ về sức mạnh năng lượng giống như nghĩ về điện. Chúng ta không cần phải tự hỏi Liệu mình có đủ khả năng để cắm lò nướng bánh mì vào ổ điện không? Hay Mình đã cầu nguyện đủ lâu để xứng đáng được bật bếp lên chưa?

Chúng ta không cần phải suy nghĩ, tự lục vấn bản thân vì những điều vô nghĩa và không cần thiết đó. Trường tiềm năng cũng giống như nguồn điện, không hề khó tìm, lúc nào cũng sẵn sàng và không hề có thành kiến với bất kỳ ai, miễn là chúng ta thật sự muốn tìm ra và sử dụng nó.

Ví dụ chứng minh

“Chúa trời không phải là người dễ thuyết phục mà ai đó muốn bạn tin vào.”

— Alex Frankovitch, nhân vật trong cuốn Skinny Bones
(Tạm dịch: Da bọc xương) của Barbara Park

Đã đến lúc chúng ta bắt đầu đi vào vấn đề chính. Và tôi đang đề cập đến Chúa trời.

Chắc hẳn bạn đã thấy rất nhiều người nói đến “Chúa trời”. Cứ một tuần lại có một ngày dành để tôn thờ ông ta. Rất nhiều công trình với thiết kế và quy mô khác nhau đã được xây dựng để tôn vinh, thờ phụng ông ta. Nhiều tờ báo có một mục riêng về tôn giáo đặt bên cạnh mục chính trị, tin tức địa phương, thời tiết và phần trò chơi ô chữ...

Thậm chí những nhà vật lý học chỉ chuyên nghiên cứu về các đặc tính và sự tương tác của vật chất và năng lượng cũng biết về sức mạnh vô hình này. Hầu hết họ đều không gọi đó là Chúa trời. Ví dụ như, Albert Einstein đã tuyên bố là không tin vào Chúa trời truyền thống, nhưng ông biết chắc chắn tồn tại một thứ gì đó hấp dẫn hơn rất nhiều trong vũ trụ. Với ông, đó mới là tinh hoa, là tất cả những gì ông thực sự quan tâm đến, những điều còn lại chỉ là những tiểu tiết.

Chúa trời mà chúng ta thật sự tin tưởng chỉ là sản phẩm do con người tạo ra để dùng khi cần đến và chấp nhận điều đó như một thực tế không tranh cãi. Nhưng điều đó không có nghĩa lý gì cả. Nếu Chúa trời là tình yêu, nếu Chúa trời hoàn hảo, nếu Chúa trời có tất cả những đặc tính hữu ích mà con người gán cho, vậy tại sao người lại thường xuyên đẩy chúng ta vào hang cọp hay đến bên bờ vực thẳm? Hơn nữa, tại sao người bình thường vẫn cứ tôn sùng một Chúa trời đồng bóng và bất công, lấy việc trừng phạt kẻ khác làm niềm vui? Thậm chí, một người phụ nữ dễ dãi đến mấy cũng biết rằng, về mặt lý thuyết, cô ta không nên giao du với những kẻ có thể làm mình tổn thương? Điều tôi muốn nói ở đây là ai cần một Chúa trời như thế chứ?

Chúa trời như một kẻ khủng bố[10]

“Tôi không biết liệu Chúa có tồn tại hay không, nhưng vì uy tín của mình, tốt nhất là ông ta không tồn tại.”

— Jules Renard, tác giả người Pháp

Khi vừa mới biết đánh vần a, b, c, tôi đã được dạy rằng tôi, cô bé Pammy Sue Grout là một tội đồ đau khổ và không xứng đáng để vinh danh Chúa. Điều này hiển nhiên như hai cộng hai bằng bốn. Điều đáng an ủi duy nhất trong bài học vô cùng cần thiết này là, ít nhất tôi cũng không phải là người duy nhất. Hóa ra trên thế giới này ai cũng là một tội đồ, kể cả Beckwith, cô giáo dịu dàng dạy lớp mẫu giáo của tôi, người đã đồng ý cho tôi mang theo Pokey, chú rùa bé của tôi, đến lớp vào thứ Hai hằng tuần.

Nhưng điều tệ hại hơn cả của việc là một tội đồ là đảm bảo cho bạn có tấm vé một chiều xuống địa ngục. Thật khó để tôi có thể tìm hiểu tường tận về địa ngục, vì khi đó tôi chưa hề đi đâu xa khỏi bang Kansas. Nhưng theo lời của bố tôi, địa ngục là nơi chẳng ai muốn đến cả. Nó nóng hơn nhà của dì Gwen và chú Ted ở bang Texas vào mùa hè khi máy điều hòa nhiệt độ của họ bị hỏng. Và không giống kỳ nghỉ hè của tôi ở nhà chú dì chỉ có bốn ngày, bạn sẽ phải ở lại địa ngục vĩnh viễn. Để cho cô bé con như tôi hiểu được thế nào là vĩnh viễn, ông nói: “Con hãy nghĩ đến cảm giác của mình vào ngày 26 tháng 12 năm ngoái, khi con chờ đợi và tự hỏi Giáng sinh năm sau bao giờ mới tới.”

Nhưng có một tia hy vọng ở đây, đó là bạn có thể được “cứu rỗi”. Vì thế, năm tôi bốn tuổi, trong lúc người đánh đàn organ của nhà thờ đang chơi bài Just as I am (tạm dịch: Hãy là chính mình), tôi đã đến trước ban thờ trong nhà thờ Tin lành ở Canton, quỳ hai đầu gối bé xíu của mình xuống và cầu xin Chúa: “Tha tội cho con”. Gia đình tôi, từ lâu đời là thành viên của phong trào Giám lý đã thở phào nhẹ nhõm. Tối hôm đó, bố mẹ tôi gọi điện ngay cho chú dì tôi để báo tin tốt lành đó: “Con gái lớn nhà anh chị đã chính thức được cứu rỗi rồi chú ạ!”, họ reo lên một cách tự hào. “Ít nhất chúng ta cũng chắc chắn rằng Pam sẽ được lên thiên đường.”

Mọi người còn chỉ ra việc tôi làm tốt nhất là màn độc thoại để nêu gương tốt cho em gái Becki của tôi, mới chỉ hai tuổi và em trai Bobby, mới chỉ ba tháng tuổi, mặc dù tôi thầm hy vọng rằng họ sẽ cho nó đi làm con nuôi khi

nó bắt đầu biết nói.

Khi tôi đang phải học cách chấp nhận tội lỗi của mình, tôi nghe mọi người nói đi nói lại: “Chúa trời là tình yêu” mà không hề nhận thấy rằng, những nhà thờ coi Chúa như một chiếc máy quay phim giấu kín có thể thấy mọi điều tôi làm. Điều đó chẳng có gì là hợp lý cả. Tất nhiên khi đó tôi mới bốn tuổi. Tôi đã biết gì đâu chứ?

Mặc dù lúc đó tôi đã rất cố gắng và là đứa trẻ gần như hoàn hảo (tôi là học sinh xuất sắc, cố gắng không đánh nhau với hai đứa em, tránh xa rượu và ma túy và thậm chí còn tự dọn giường mà không cần phải nhắc), nhưng tôi vẫn cảm thấy liên tục bị “ngài Chúa yêu thương” ngồi chễm chệ trên Thiên đường phê bình, hoan hỉ xoa tay vào nhau mỗi khi thấy tôi cư xử không đúng. Ngán ngẩm hơn, điều này lại xảy ra khá thường xuyên. Quả là một gánh nặng lớn đè lên một đứa trẻ ngây thơ.

Chúa giống như ban nhạc rock ZZ Top và những câu chuyện hư cấu khó chịu khác

“Những ý kiến của Chúa trời nói lên nhiều điều về chúng ta hơn là về Ngài.”

— Thomas Merton, nhà văn Mỹ, tín đồ công giáo

Hỏi bất kỳ người bình thường nào rằng, họ có tin vào Chúa không, họ sẽ trả lời: “Ồ, dĩ nhiên.” Tuy nhiên, có thể anh ta chưa bao giờ tự hỏi trong suy nghĩ của anh ta Chúa như thế nào? Khi bị thúc giục, anh ta có thể đưa ra vài câu sáo rỗng đại loại như: “Người ở trên Thiên đường”, “Người là Đấng toàn năng”...

Tất nhiên, việc định nghĩa được Chúa là điều không thể. Chúa không có tính tĩnh như điện hay ánh sáng. Chúa nằm ngoài thế giới vật chất, nằm ngoài hình thức và trạng thái. Chúa lấp đầy vũ trụ, tràn ngập thực tại và thay thế cho thời gian và không gian. Dưới đây là tám điều mà con người nghĩ ra rồi gán danh cho Chúa:

1. Chúa là đàn ông. Mặc dù một số nhà thờ tiến bộ đôi khi đề cập đến Chúa như là phụ nữ, nhưng trường tiềm năng lại không có giới tính. Tất nhiên chúng ta không nói kiểu đại loại như: “Bà điện” hay “Ông lực hấp dẫn”. Đại từ phù hợp nhất là “Nó”. Trường tiềm năng là một trường sức mạnh điều khiển cả vũ trụ, cũng chính là nguồn năng lượng giúp đơm hoa kết trái, tạo ra bệnh vảy nến ở đầu gối và liên tục thúc ép đòi hỏi sự trọn vẹn.

Chúa trời giống như sức mạnh trong phim Chiến tranh giữa các vì sao nhiều hơn, một sự hiện diện luôn ở trong chúng ta, một nguyên tắc sống của chúng ta. Đó là lý do vì sao hai nhân vật trong phim, Luke Skywalker và Darth Vader đã trở thành một hiện tượng như vậy. Chiến tranh giữa các vì sao là một bộ phim hư cấu với nội dung khá sâu sắc. Một số người trong chúng ta ý thức rằng “sức mạnh” có trong mỗi chúng ta và rằng nó thông qua những ngôn từ, suy nghĩ và việc kiến tạo ra thế giới.

2. Chúa giống như ban nhạc rock ZZ Top, về cơ bản do quá bận rộn giải quyết nạn đói trên thế giới nên không thể quan tâm đến bạn. Chúa, nếu bạn

tin rằng có tồn tại, hơi có chút gì đó giống như Boo Radley trong phim Giết con chim nhại, người hàng xóm bí ẩn thường lén nhòm qua cửa sổ từ căn hộ trên cao của mình, rình để tóm khi chúng ta làm gì đó không phải. Chúng ta không thể nhìn thấy ông ta, nhưng chúng ta đã được cảnh báo rằng ông ta có ở đó để xem xét, phán xử, giám sát mọi hành vi của chúng ta. Nếu bạn không tuân thủ những lời răn dạy hay phá vỡ những nguyên tắc đó, Chúa sẽ cử thiên thần đặc vụ bám theo bạn, gõ vào đầu bạn giống như chú thỏ con Foo-Foo vậy.

3. Chúa chơi bài yêu thích. Trường tiềm năng là sức mạnh và sẵn có cho tất cả mọi người. Đó là năng lực tự nhiên trong mỗi chúng ta chứ không phải là một năng khiếu chỉ có ở một vài người. Trên thực tế, đó là bài học cơ bản Chúa dạy chúng ta. Chúa ở trong nội tại. Bạn là một phần của Chúa. Bạn có thể thực hiện điều kỳ diệu này.

Tôn thờ Chúa theo cách chúng ta làm cũng có gì đó giống như sùng bái Benjamin Franklin vì ông là người đầu tiên phát hiện ra dòng điện. Bằng thí nghiệm thả diều trong một cơn bão chớp mà ông đã tìm ra những nguyên lý về điện. Ông làm thế không phải vì muốn chúng ta dựng tượng tưởng nhớ ông, vẽ tranh về ông và đeo những chiếc khóa nhỏ vào cổ để cảm nhận được sự hiện hữu của ông. Ông muốn chúng ta tiếp nhận nguyên lý về điện và sử dụng nó. Và chúng ta đã làm vậy để chạy đài phát thanh, máy tính, điều hòa nhiệt độ,... Nếu chúng ta chỉ dừng lại ở phát minh của ông như chúng ta đã làm với phát minh của Chúa, chúng ta vẫn sẽ chỉ sống trong bóng tối mà thôi.

Benjamin Franklin phát minh ra điện cũng giống như Chúa phát minh ra các nguyên lý về tinh thần. Chớp và dòng điện sản sinh ra từ chớp luôn sẵn có. Chúng ta chỉ không nhận ra nó hay biết cách tiếp cận nó. Galileo không phát minh ra lực hấp dẫn mà khi thả quả bóng gỗ khỏi tháp nghiêng Pisa, ông chỉ minh họa nó.

Tương tự, Chúa thể hiện các nguyên tắc tinh thần mà Ngài muốn chúng ta sử dụng và phát triển. Chúng ta đã lãng phí hơn 2.000 năm tôn thờ hình ảnh của Chúa thay vì sử dụng các nguyên tắc tinh thần Chúa đã dạy chúng ta. Hãy xem lại cuốn Kinh thánh, bạn sẽ thấy trong đó không có đoạn nào Chúa dạy chúng ta phải "Tôn thờ tôi". Lời kêu gọi Chúa dành cho chúng ta là "Hãy theo tôi". Hai từ đó khác nhau hoàn toàn.

Bằng cách làm cho Chúa giống như một vị anh hùng, chúng ta đã bỏ lỡ điểm trọng yếu. Chúa không nói: "Ta là người vĩ đại. Hãy dựng tượng ta, biến

ngày sinh của ta thành ngày lễ lớn" mà ông nói: "Này, hãy xem điều gì là có thể. Hãy xem loài người có những khả năng gì."

Chúa là anh cả, là gia tài, là người chúng ta muốn noi theo.

Điều Chúa muốn nói với chúng ta là những nhà thờ, thủ lĩnh tôn giáo và những bài hùng biện om sòm của họ đã lấn át sự thật về Chúa. Họ đã che mắt chúng ta bằng cách không đề cập đến thực tế rằng, trường tiềm năng không phải là một vật để tôn thờ, nó hiện diện thường trực trong thực tại và là một nguyên tắc trong cuộc sống của chúng ta.

4. Chúa đền đáp cho những nỗi đau đớn của chúng ta và ghi điểm thưởng cho những hy sinh của chúng ta (hay nói cách khác là "Đời rất dở và khi đó bạn sẽ chết"). Nhiều người trong số chúng ta vẫn nghĩ rằng cuộc đời giống như một trại huấn luyện trước khi lên Thiên đường. Chúng ta tin rằng, cuộc sống ngắn ngủi này giống như một bài kiểm tra sát hạch để chọn ra những ai sẽ lên Thiên đường. Nếu chúng ta kiên trì chịu đựng, một ngày nào đó, chúng ta sẽ được đi qua cánh cổng Thiên đường và hạnh phúc mãi mãi. Những suy nghĩ sai lầm này đã được cô đọng lại thành những gì đã và đang diễn ra hằng ngày trong cuộc sống. Than ôi, cuộc sống đâu chỉ có những nỗi buồn và thử thách!

Nhưng sẽ thế nào nếu điều đó là không cần thiết, nếu không có lý do gì phải nghèo đói hay ốm đau, nếu không có lý do gì phải làm mọi thứ trừ việc sống cuộc sống no đủ và thú vị? Sẽ thế nào nếu những cuộc đời khốn khó và bi kịch này chỉ là những trò cười mà các nhà thờ đã cố tình nghĩ ra và tiêm nhiễm vào đầu chúng ta năm này qua năm khác. Điều tôi muốn nói đến ở đây là, Thiên đường mà chúng ta đang chờ đợi có tồn tại. Và chúng ta đã bị lừa trong việc nhận thức xem chúng ta là ai và chúng ta có thể làm những việc gì.

5. Chúa rất khắt khe. Trường tiềm năng không phán xét, không trừng phạt, không suy nghĩ: Ồ, hôm qua, Sammy C rất ngoan, đã giúp một bà già qua đường. Mình nghĩ mình sẽ giúp cậu bé thắng xổ số như cậu đã cầu nguyện. Đó có thể là những suy nghĩ của Clarence Thomas11 thôi. Trường tiềm năng không cần và không đòi hỏi gì cả. Nó không thích Mẹ Teresa hơn Celine Dion. Chỉ những người đi lệch hướng, tranh giành một cách tuyệt vọng để hiểu được thế giới của họ mới có ý nghĩ rằng, Chúa đùa giỡn với cuộc sống của chúng ta, rằng Chúa cũng có cảm xúc yêu ghét như con người chúng ta. Chính sự sợ hãi đã bẫy chúng ta vào cái vòng luẩn quẩn và làm khô héo trí thông minh, sự sáng suốt.

6. Bạn không muốn đòi hỏi quá nhiều từ Chúa; chắc chắn bạn không muốn làm ngài phát cáu. Như chúng ta đã chỉ ra, Trường tiềm năng không phải là một người, do đó bạn không thể làm phiền nó. Đó là năng lượng, một sức mạnh mãnh liệt không thể nhìn thấy được. Nó là vô hạn và vĩnh cửu, vì thế, chắc chắn bạn có thể đòi hỏi vô biên từ nó. Như một câu tục ngữ đã nói: "Bạn có thể lấy một giọt hay một xô nước từ đại dương, điều đó chẳng ảnh hưởng gì đến đại dương cả." Vấn đề chỉ là chúng ta vẫn chưa sử dụng năng lượng Trường tiềm năng một cách đầy đủ. Chúng ta đang nói đến một sức mạnh năng lượng chứ không phải một nhóm làm từ thiện đến giúp trả tiền nhà vào phút chót. Trường tiềm năng không phải là một đối tượng để gạ gẫm hay thương lượng.

7: Chúa quá mơ hồ. Ngược lại. Một khi bạn đã gạt đi được đám mây đen những lời đồn đại và những sự thật chỉ còn một nửa đã che mờ nhận thức của mình, bạn sẽ thấy được sức mạnh vô hình giao tiếp với chúng ta cũng rõ ràng như chương trình trò chuyện Dr. Phil. Khi loại bỏ được những trở ngại đó, bạn sẽ được hướng dẫn chính xác phải làm gì và làm như thế nào.

Một lần nữa, chúng ta cần tập làm quen với việc nghĩ về Chúa như nghĩ về điện. Điện không quan tâm ai là người cắm ổ cắm cho chiếc máy sấy tóc. Nó không cần bằng chứng để xem chúng ta có đủ tốt để bật công tắc lò nướng bánh mì hay không.

8. Chúa chỉ trả lời ta khi Ngài khỏe và sẵn sàng. Chưa bao giờ Trường tiềm năng không chỉ đường cho bạn. Nhân vật quan trọng đó luôn sẵn sàng 24/7 một khi bạn tập trung hết sự chú ý của mình vào nó. Những chỉ dẫn của Trường tiềm năng xuất hiện (khi họ nói về… ồ, cái gì đó…) – thông qua lời bài hát trên đài phát thanh, qua một cuộc điện thoại từ một người bạn lâu năm không gặp. Bí quyết ở đây là phải tập trung chú ý, tin tưởng và tôi phải nhấn mạnh một lần nữa, đó là tập trung mọi sự chú ý của bạn vào nó.

Như vậy, bức tranh về Chúa mà chúng ta vừa vẽ không có chỗ cho sự dày vò vĩnh viễn hay hình ảnh một kẻ tàn ác tìm cách hành hạ bạn. Nó cũng không có chỗ cho những ý nghĩ rằng bệnh tật, sự dị dạng, đói nghèo, cái chết hay hạn chế ở bất kỳ điều gì là ý nguyện của Chúa. Ý nguyện của Chúa, với những ai khăng khăng muốn dùng từ đó, là những mong muốn luôn thường trực bên trong bạn để trở thành tất cả những gì mà bạn có thể.

Phương pháp

"Việc cho phép mình trở nên phi lý và điên rồ đã mở ra cho tôi một số trải nghiệm bí ẩn nhất định."

— D. Patrick Miller, người sáng lập Fearless Books,
một nhà xuất bản sách điện tử

Trong thí nghiệm này, bạn sẽ dành ra 48 tiếng đồng hồ tìm kiếm những bằng chứng cho thấy Trường tiềm năng biết tuốt và hoàn hảo này thật sự tồn tại. Cứ gọi đó là Chúa nếu bạn cảm thấy thoải mái.

Bạn sẽ đề nghị Trường tiềm năng ban cho may mắn, hay tôi thường gọi là món quà bất ngờ. Bạn sẽ cho nó 48 giờ để gửi cho bạn một món quà mà thông thường bạn không nhận được, một tờ séc đáng ngạc nhiên trong hòm thư, một tấm thiệp từ một người bạn cũ hay một thứ gì đó bạn chưa từng mong đợi... Bạn không cần phải làm rõ lời cầu nguyện của mình (điều này sẽ xảy ra trong thí nghiệm 4) nhưng bạn cần đưa ra một yêu cầu rõ ràng về món quà bạn mong đợi và một thời hạn nhất định.

Khi cô bạn Wendy của tôi thực hiện thí nghiệm này, cô ấy nhận được không phải là một mà là hai món quà: Cô được tăng lương và anh trai cô ấy, sống ở một bang khác và chả bao giờ gọi cho cô trừ khi trong nhà có người mất, tình nguyện giúp cô chuyển nhà, dù sáu lần chuyển nhà trước anh chẳng bao giờ giúp cô một tay.

Robin, một người bạn khác của tôi, khi thực hiện thí nghiệm này đã nhận được một chiếc ví da làm thủ công tuyệt đẹp từ một người bạn, người đó không hề biết cô đang thực hiện thí nghiệm này. "Tớ thích chiếc ví lắm, đến giờ tớ vẫn còn mang nó", cô ấy nói.

Kết quả khác nhau tùy thuộc vào nhận thức của bạn. Một số người nhận được những thứ đơn giản. Ví dụ như trường hợp bạn Julie của tôi, một cậu bé hai tuổi mà cô chưa gặp bao giờ đã đến ngồi cạnh cô trên ghế băng ở công viên. Cả hai mỉm cười với nhau như những người bạn thân lâu năm vậy. Hoặc là những thứ rất ngạc nhiên, như Eric, một người thực hiện thí nghiệm khác, đã nhận được một chuyến trượt tuyết miễn phí ở hồ Tahoe.

Hãy ghi chép lại cảm giác của bạn về việc đề nghị Trường tiềm năng ban cho

may mắn. Bạn có cảm thấy đôi chút căng thẳng, tự hỏi mình có ích kỷ không hay nghi ngờ liệu có nên hỏi xin điều gì đó không không? Cảm giác này sẽ cho bạn cái nhìn sâu sắc. Có thể bạn không tin rằng mình xứng đáng nhận được một món quà. Ý nghĩ đó sẽ gửi tín hiệu đến Trường tiềm năng và tác động đến sự cộng hưởng của nó. Có thể bạn nghĩ chỉ nên xin những điều đơn giản. Tín hiệu đó cũng sẽ được phát tới Trường tiềm năng.

Để thực hiện thí nghiệm này bạn phải gạt bỏ sự nghi ngờ, không cần phải là vĩnh viễn mà chỉ cần trong 48 tiếng. Tất cả những gì bạn phải làm là dành hai ngày để tìm ra bằng chứng và chờ đợi để được thấy kết quả sống động, chờ đợi với cả trái tim và tâm hồn mình. Giống như những mệnh đề giả thuyết, nguyên tắc này có tính phản nghiệm. Nếu bạn không thấy gì từ Trường tiềm năng trong vòng 48 giờ, hãy xóa nó đi.

1. Chọn thời điểm bắt đầu. Thông thường tôi chọn “ngay bây giờ”.

2. Ghi lại thời gian, ngày tháng.

3. Gọi Trường tiềm năng xuất hiện.

Cầu nguyện. Nếu bạn thích thì hãy nhắc lại “ý định” hay “phương pháp” được liệt kê trong mẫu báo cáo dưới đây. Hoặc có thể tự nghĩ ra cách của riêng bạn.

Thế là đủ. Giờ hãy bắt đầu thực hiện và đừng quên quan sát nhé.

Báo cáo thí nghiệm

Nguyên tắc: Anh chàng chờ đợi.

Lý thuyết: Tồn tại một nguồn năng lượng vô hình hoặc Trường vô tận. Bạn chỉ cần hỏi xin mà thôi.

Câu hỏi: Trường tiềm năng có tồn tại hay không?

Mệnh đề giả thuyết: Nếu có một sức mạnh năng lượng tồn tại 24/7 và sẵn sàng ban phát cho mọi người, tôi có thể tiếp cận nó vào bất kỳ lúc nào bằng cách đơn giản là tập trung chú ý. Hơn nữa, nếu tôi hỏi xin, đưa ra khung thời gian rõ ràng và hướng dẫn cụ thể, nó sẽ gửi cho tôi một món quà và nói "Rất sẵn lòng".

Thời gian thực hiện: 48 tiếng

Ngày hôm nay: __________ Giờ: __________

Hạn chót nhận quà: __________

Cách thức: Tôi không thích nói điều này với bạn Trường tiềm năng ạ, nhưng mọi người đang bắt đầu tự hỏi: "Cái này có thật không?" Thật sự tôi muốn tóm cằm anh lôi xuống đây để chấm dứt cái trò trốn tìm mà anh đang làm với tôi. Tôi cho anh 48 tiếng để xuất hiện. Tôi muốn thấy một dấu hiệu rõ ràng, cụ thể chứ không phải chỉ là sự tình cờ.

Ghi chép:..

"Giờ đây chúng ta đã có ngành khoa học về tinh thần rất khách quan và có thể thực hiện được."

— Tiến sĩ Amit Goswami, nhà vật lý lý thuyết người Mỹ

THÍ NGHIỆM 2

Nguyên tắc Volkswagen Jetta:

Bạn tác động đến Trường và kết quả thu được tùy theo niềm tin và mong đợi của bạn

"Phép màu cũng giống như những mụn trứng cá vậy. Một khi bạn bắt đầu tìm kiếm chúng, bạn sẽ tìm thấy nhiều vô cùng."

— Lemony Snicket (bút danh của tác giả Daniel Handler)
trong cuốn A Series of Unfortunate Events
(Tạm dịch: Những cuộc phiêu lưu bất tận)

Tiền đề:

Những gì xuất hiện trong cuộc sống chính là hình ảnh phản chiếu trực tiếp những suy nghĩ và tình cảm bên trong mỗi chúng ta. Linda, bạn tôi kể cho tôi một câu chuyện đầy ngạc nhiên về một cô gái mà cô gặp ở sân bay. Cô gái tội nghiệp đó đang phải loay hoay với ba chiếc túi nặng. Nhưng điều tệ hại hơn là thái độ của cô ấy – cứ bực dọc, cáu kỉnh vì không được ai giúp đỡ với đống hành lý đó và liên tục càu nhàu:

"Sao xe buýt lâu đến thế? Cái xe buýt chết tiệt đó đâu rồi cơ chứ? Làm ăn thế đấy!"

Linda nói cô cũng cảm thấy tội nghiệp cho cô gái đó, nhưng xe buýt thì đậu lù lù ngay trước mặt cô ta, chỉ cách đó khoảng vài mét. Chiếc xe đã lượn hai vòng để đón khách, nhưng cô gái cáu kỉnh kia vẫn không nhìn thấy. Chỉ vì quá bận rộn với việc cáu kỉnh và phàn nàn mà chiếc xe buýt đã hoàn toàn nằm ngoài tầm nhìn của cô ấy.

Tại sao tôi đặt tên nguyên tắc này theo một thương hiệu xe hơi nổi tiếng. Hãy thử để ý xem, khi quan tâm đến một dòng xe nào đó, bạn sẽ nhìn thấy nó ở mọi nơi. Điều đó cũng tương tự như việc nếu chúng ta dành trọn tâm trí cho những thứ mà chúng ta không muốn thì nó sẽ luôn xuất hiện.

Sự thiếu thốn, bất hạnh và nguy hiểm không thịnh hành hơn một chiếc xe

Volkswagen Jetta, nhưng khi chúng ta quá chú tâm đến nó, đáng buồn thay, nó sẽ xâm chiếm cuộc sống của chúng ta. Theo các nhà vật lý học, có một Trường điểm 0 (là cái mà tôi gọi là Trường tiềm năng) nơi mà mọi khả năng đều tồn tại. Ví dụ, bạn có thể trở thành một diễn viên múa hoặc cũng có thể là một Thượng nghị sĩ Mỹ, nhưng vẫn còn khả năng khác là bạn trở thành một phụ nữ vô gia cư ở Haight-Ashbury. Khi nói đến Trường tiềm năng, các khả năng đều là vô tận.

Tôi không phải là một nhà vật lý học nên đến tên của David Bohm tôi còn chả phát âm được, chứ đừng nói gì đến việc hiểu lý thuyết của ông về thực tại nhiều chiều. Tôi thích nghĩ về nó như một siêu thị Walmart khổng lồ với hàng trăm nghìn "sản phẩm" tượng trưng cho các "khả năng".

Phải nói rằng tôi không phải là một tín đồ của Walmart, tôi vẫn chưa thể tha thứ cho họ vì đã khiến cửa hàng tạp hóa yêu thích gần nhà tôi phải phá sản. Nhưng, là một bà mẹ đơn thân với khả năng kinh tế có hạn, tôi vẫn thường phải hạ thấp mình để đến đó mua đồ. Khi mua sắm ở đó, tôi biết các gian hàng quần áo, đồ chơi, đồ trẻ con và tất cả những thứ tôi cần mua nằm ở chỗ nào. Nhưng ngoài chúng ra, tôi hoàn toàn không biết đến hàng trăm nghìn sản phẩm khác bày bán ở đó.

Tại sao? Bởi đó không phải là những thứ tôi cần mua.

Điều đó không có nghĩa là chúng không tồn tại ở đó. Không phải chúng không "có thật" mà chỉ vì tôi đã không nhìn thấy chúng. Ví dụ, một lần con gái tôi đi học về và phát hiện trên đầu có chấy. Kinh hãi trước cảnh đó, tôi quyết định phải trở thành một người mẹ tận tình với con cái hơn và đi tìm mua dầu gội đầu trị chấy cho con. Trên một dãy hàng ở Walmart mà tôi từng qua lại hàng chục, cũng có thể là hàng trăm lần, tôi tìm thấy một loạt các loại dầu gội đầu trị chấy. Tại sao trước đó tôi lại không hề nhìn thấy chúng chứ? Bởi vì lúc đó nó không phải là thứ tôi tìm.

Những sợi dây ràng buộc chúng ta

“Những nhận thức sai lầm điên rồ của bạn, những sự tưởng tượng khó hiểu và những cơn ác mộng đen tối chẳng có nghĩa lý gì cả.”

— Trích Một khóa học về những điều kỳ diệu

Vài năm trước, một đại lý xổ số tặng 100 chuyến du lịch miễn phí cho những người trúng thưởng. Người may mắn sẽ có thể bay đến Paris để ngắm tháp Eiffel hay đến Australia để leo lên dãy Ayers Rock hoặc nghỉ ngơi trên một bãi biển ở các hòn đảo vùng Địa Trung Hải. Nhưng bạn biết không, 95% người trúng giải chọn một địa điểm chỉ cách nơi họ ở trong khoảng bốn giờ bay. Chỉ bốn giờ!

Ví dụ này có thể nói lên một đặc điểm của con người. Ngoài kia có rất nhiều thứ, nhưng hầu hết chúng ta lại chọn ở phạm vi bốn giờ bay trong “khu vực an toàn” của chúng ta. Chúng ta ngại di chuyển, thậm chí ngay cả khi biết rõ mình đang bỏ lỡ rất nhiều điều ngoài phạm vi đó. Vì không nhận thức được điều đó, chúng ta dành phần lớn thời gian trong một vòng an toàn tiêu cực. Sự tiêu cực đó có sức hút mạnh đến nỗi nhiều người trong chúng ta dành hầu hết thời gian đắm chìm trong hết những suy nghĩ tiêu cực này đến suy nghĩ tiêu cực khác: Mình lại ngủ nướng rồi. Cuộc chiến này thật tàn nhẫn. Tình hình kinh tế thật trì trệ. Giá ga thì đắt đỏ. Sếp mình (hay con mình, chồng mình…) khiến mình phát điên...

Những suy nghĩ tiêu cực và nỗi sợ hãi bắt đầu ngay từ khi chúng ta sinh ra: “Thế giới ngoài kia đáng sợ lắm Jimmy à. Con đừng nói chuyện với người lạ. Con đừng hát bài hát ngu ngốc đó ở cửa hàng hoa quả. Ai đó có thể nghe thấy đấy.”

Chúng ta muốn có giới hạn, chúng ta muốn tin vào sự hạn chế. Bố mẹ chúng ta nghĩ trách nhiệm của họ là dạy chúng ta cẩn thận, có trách nhiệm và hành xử như người lớn. Vì nhiều lý do, một số người trong chúng ta có được những ông bố bà mẹ không có thói quen dạy dỗ nhiều, văn hóa tập quán nhanh chóng truyền bá cho chúng ta tư tưởng rằng, thu hoạch của cải vật chất là mục tiêu trong cuộc sống và cách tốt nhất để đạt được điều đó là làm việc không ngơi nghỉ. Từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường, chúng ta đã là những bậc thầy trong các cuộc ganh đua và quá quen với cách sống trong sự thiếu thốn và sợ hãi.

Nhưng đó chỉ là trò bịp bợm, một thói quen cũ. Như trong cuốn Một khóa học về những điều kỳ diệu đã chỉ rõ: “Khi bạn đã hình thành hệ thống tư duy gì, bạn sẽ sống theo nó và truyền bá nó.” Một khi hình thành một niềm tin, bạn sẽ gắn mọi giác quan và cuộc sống của mình với sự sống còn của nó.

Các nhà vật lý học gọi hiện tượng này là “Sự sụp đổ của làn sóng”. Vô vàn các hạt lượng tử tồn tại trong vũ trụ, nhảy múa và dịch chuyển như những con sóng. Khi ai đó nhìn thấy những sóng năng lượng này, nó sẽ đông đặc lại giống như cốc thạch để trong tủ lạnh. Sự quan sát của bạn đã làm cho nó xuất hiện và chân thực giống như vật chất.

Bạn có nhớ một cảnh trong bộ phim hoạt hình Nàng Bạch Tuyết của Walt Disney, khi nàng công chúa đang khóc ở trong rừng không? Nàng cảm thấy có những đôi mắt đang nhìn mình. Trên thực tế, có hàng tá sinh vật của khu rừng đang nhảy múa, bay lượn xung quanh đó. Nhưng khi nàng công chúa ngẩng đầu lên, chúng đều nấp hết sau các bụi cây. Nàng chỉ nhìn thấy một khung cảnh tĩnh mịch và vắng vẻ. Trên thực tế, vũ trụ của chúng ta là một Trường năng lượng với các chuyển động và khả năng vô tận. Nhưng vì đôi mắt của chúng ta đã bị khóa trong một phương thức hạn chế nên không thể nhìn nhận ra điều đó.

Bạn sẽ thấy nó khi bạn tin vào nó

“Bạn sẽ không thoát ra được cho đến khi bạn nhận ra rằng chính bản thân bạn tạo nên sợi dây buộc vào mình.”

— Lời của Arten trong cuốn The Disappearance of the Universe (Tạm dịch: Sự biến mất của Vũ trụ) của Gary Renard

Năm 1970, C. Blakemore và G. F. Cooper, hai nhà khoa học tại Đại học Cambridge đã làm một thí nghiệm thú vị với những chú mèo con. Cần phải nói thêm là thí nghiệm này được thực hiện trước khi phong trào bảo vệ động vật bắt đầu phát triển, bởi trong thí nghiệm đó, họ đã mang những chú mèo con ra khỏi ổ và nhốt chúng vào trong một phòng tối. Mỗi ngày một lần, trong vài giờ họ chiếu vào trong phòng một chút ánh sáng chỉ đủ để những chú mèo con nhìn thấy một vài sọc đen trắng thẳng đứng. Chỉ như thế. Vài tháng sau, họ thả những chú mèo con ra. Họ phát hiện ra rằng những tế bào không nhìn theo hướng thẳng đứng trong cầu mắt của con mèo đã rơi vào trạng thái ngủ đông. Những con mèo liên tục đâm sầm vào những sợi dây thừng căng ngang trước mặt chúng.

Năm 1961, khi nhà nhân chủng học Colin Turnbull tìm hiểu về những người Pigmy (tộc người lùn sống ở châu Phi khu vực cận xích đạo và một số vùng thuộc khu vực Đông Nam Á, với chiều cao trung bình chưa tới 127cm), ông đưa một người Pigmy ra khỏi khu rừng nơi họ sinh sống. Vì chưa bao giờ được nhìn thấy đồng bằng rộng lớn mênh mông, nên cảm giác về không gian rộng của người Pigmy cũng biến mất giống như tế bào nhãn cầu mắt của những con mèo trong thí nghiệm trên. Turnbull đã chỉ cho anh ta thấy một đàn bò ở đằng xa, nhưng anh chàng Pigmy đó, không tin và khăng khăng nói: “Chắc đó chỉ là đàn kiến thôi” do cảm giác về bề rộng đã bị mai một gần hết.

Nhận thức của anh ta bị ảnh hưởng bởi những gì anh ta đã quen nhìn thấy. Con người thường cố gắng tìm hiểu về thế giới nhưng khi những thông tin tiếp nhận không phù hợp với điều chúng ta tin tưởng, chúng ta sẽ thay đổi nó mà thậm chí không nhận thức được điều đó. Chúng ta nhào nặn các thông tin đó cho đến khi mọi thứ khớp với khuôn khổ hạn hẹp của những điều mình hằng tin tưởng.

Chúng ta cho rằng những gì mình nhận thức bằng giác quan là đúng, nhưng

thực tế ra đó chỉ bằng một nửa của một phần triệu của một phần trăm những gì có thể xảy ra.

Nhóm các tế bào có nhiệm vụ chọn lọc và đánh giá các dữ liệu nằm ở cuối hệ thần kinh, kích cỡ bằng khoảng một cái kẹo cao su. Trung tâm điều khiển này được gọi là RAS – hệ thống kích hoạt dạng lưới – có nhiệm vụ gửi đi những thông tin mà nó cho là cấp bách để kích hoạt não bộ và đẩy những thông tin không cấp bách về phía sau. Đồng thời, khi tiến hành công việc đó, nó cũng bận rộn với việc giải mã, thu thập các yếu tố can thiệp và loại bỏ những gì không ăn khớp với điều chúng ta tin tưởng.

Nói cách khác, chúng ta đã diễn tập trước thế giới những gì chúng ta muốn thấy. Song, đáng tiếc, chúng ta lại chọn nhầm kịch bản.

Thí nghiệm đơn giản chỉ cần thực hiện trong 48 giờ sẽ chứng minh cho bạn thấy những gì bạn gặp trong cuộc sống không khác gì với những thứ bạn đang tìm kiếm. Nó cũng sẽ chứng minh rằng, bạn có thể tìm thấy bất cứ thứ gì mà bạn đang cố gắng tìm kiếm. Quan trọng hơn cả là, nó sẽ chứng minh rằng, bằng cách thay đổi những mục tiêu tìm kiếm, bạn sẽ có được những thứ tích cực.

Ví dụ dẫn chứng

"Toto, tôi không nghĩ rằng chúng ta còn ở Kansas nữa."

— Nội dung nhãn dán đằng sau xe
được trông thấy ở Lawrence, Kansas

Có thể bạn chưa bao giờ nghe nói về Peter và Eileen Caddy. Nhưng tôi dám đánh cược với bạn cái tên Findhorn thì bạn đã nghe ở đâu đó. Bạn nhớ khu vườn ở Scotland, nơi trồng được những cây bắp cải khổng lồ chứ? Vâng, chính Peter và Eileen Caddy là những người nông dân trồng được những cây bắp cải nặng đến 18kg (trong khi một cây bắp cải bình thường chỉ nặng khoảng hơn 4kg). Họ đã làm được điều đó bằng cách tập trung suy nghĩ vào điều họ mong muốn.

Chắc chắn họ không sử dụng chất gì đặc biệt để kích thích cây bắp cải. Thực tế là gia đình Caddy, với ba đứa con và Dorothy Maclean, một người bạn là tín đồ tôn giáo cùng sống trên một toa xe mooc ở một vùng đất vô cùng khô cằn và chẳng trồng trọt được gì. Không một người bình thường nào lại chọn đó làm nơi canh tác bất kỳ loại cây gì, chứ đừng nói đến chuyện dựng lên một khu vườn. Đất ở đó (nếu bạn có thể gọi đó là đất) toàn đá và cát. Gió ở đó đủ mạnh để xô ngã một học sinh lớp Hai và địa điểm đậu toa xe moóc của họ thì nằm giữa một bãi rác và một ga-ra ô tô xiêu vẹo.

Nhưng bằng cách tập trung sức lực và trí óc vào một mục đích lớn lao, họ đã gây dựng nên được một khu vườn kỳ diệu. Ngoài những cây bắp cải nặng 18kg đã thu hút sự chú ý của mọi người, gia đình Caddy còn trồng được 65 loại rau xanh, 21 loại quả và 43 loại rau thơm khác nhau, chưa kể sau đó, họ còn trồng thêm cả hoa nữa.

Chắc hẳn bạn sẽ nghĩ họ đã sử dụng loại phân trộn tốt và kỹ thuật canh tác giỏi. Nhưng thực tế đất đai ở đó xấu đến mức cán bộ khuyến nông của khu vực đó cũng nói rằng, dù dùng cả phân trộn cũng chẳng làm đất ở đó khá lên được. Bắt đầu thí nghiệm với niềm tin tưởng tuyệt đối vào Đấng tối cao, gia đình Caddy chưa từng làm vườn hay đầu tư vào một thiết bị làm vườn nào cả. Trước đó, Peter đã điều hành thành công một khách sạn 4 sao, sau khi anh bị sa thải, sáu người trong gia đình họ đã phải sống nhờ số tiền trợ cấp xã hội ít ỏi là 20 đô-la một tuần.

Họ bắt đầu làm vườn chỉ vì lý do duy nhất là để họ nuôi được ba cậu con trai đang tuổi ăn tuổi lớn. Từ khi họ bắt đầu gắn nhận thức của mình với chân lý tinh thần, những điều kỳ diệu bắt đầu xuất hiện. Đúng lúc họ cần rơm để phủ vườn thì xuất hiện nhiều bó rơm rơi ra từ những chiếc xe tải chạy ngang qua. Những tải xi măng còn thừa trong thùng rác nhà hàng xóm xuất hiện một cách bí ẩn đúng lúc họ đang cần chúng để láng sân. Trong khi mùa màng của các nhà hàng xóm bị ảnh hưởng thì cây cối trong vườn nhà họ lại chống chọi được với sâu bệnh. Cuối cùng, mọi người lũ lượt đổ về để tìm hiểu vườn nhà Caddy nên Findhorn đã ngoạn mục trở thành một giáo xứ thịnh vượng, hàng năm thu hút 14.000 lượt người tới tham quan.

Như Thánh Peter nói: "Bạn có thể tạo ra được bất kỳ thứ gì bằng tư duy của mình. Khi bạn gắn kết bản thân với nhận thức về Chúa, bạn có thể tạo ra được chân lý dưới dạng vật chất. Nói cách khác, bạn nghĩ gì, bạn sẽ tạo ra cái đó."

Không có quyền lực nào trên trái đất có thể cản trở bạn khỏi nguồn năng lượng này ngoại trừ nhận thức của chính bạn.

Phương pháp

"Tất cả những gì chúng ta nghĩ đều chỉ là một sự phỏng đoán, một dự báo mà bộ não của chúng ta tạo ra."

— Kurt Anderson, tác giả cuốn True Believers
(Tạm dịch: Những tín đồ đích thực)

Trong 48 giờ tới (hai ngày chẳng làm hại gì đến bạn cả, bạn có thể quay về với cuộc sống quen thuộc của mình ngay khi thí nghiệm này chấm dứt), hãy chủ động tìm kiếm một số thứ. Giống như những học sinh lớp 6 bắt đầu mổ xẻ những con sâu (chứ không phải cơ thể người) để làm thí nghiệm, bạn sẽ bắt đầu từ thứ gì đó đơn giản. Ví dụ, hãy thử hình thành ý định trong đầu mình: "Tôi muốn nhìn thấy những chiếc xe màu nâu nhạt (hoặc màu nào bạn thích) vào ngày hôm sau."

Bạn chẳng cần phải làm gì đặc biệt, chỉ mở to mắt và nêu lên ý định đó trong đầu. Sau đó, chỉ cần để ý xem nhận thức của bạn có tạo ra điều gì khác biệt về số lượng của những chiếc xe màu nâu nhạt hay không. Cô bạn Jeanette của tôi đã thử làm thí nghiệm này vào tháng Giêng ở bán đảo thượng Michigan và đã tìm thấy những con bướm màu vàng trên đồ văn phòng phẩm và trên một chiếc cốc giấy tại buổi sinh nhật con gái cô ấy.

Một người bạn khác của tôi, Angela, đang đọc cuốn The Secret (Bí mật Luật hấp dẫn) trên máy bay. Đó là cuốn sách nổi tiếng về luật hấp dẫn của vũ trụ, trong đó nói rằng người đọc nên hình thành ý định trong đầu và sẽ nhận được một cốc cà phê miễn phí. Cô ấy phì cười vì cô đang ở trên máy bay và hạng ghế của cô là hạng thường nên tiếp viên hàng không sẽ không ân cần đến bên cô và hỏi: "Cô muốn dùng cà phê, trà hay soda?"

"Chẳng hợp lý chút nào." Cô ghi lại như vậy nhưng vẫn hình thành ý định trong đầu và đọc tiếp sang phần sau.

Trong khi đang quá cảnh ở sân bay, một người khách ngồi gần cô tại phòng chờ đã quay sang và nói: "Tôi vừa được gọi làm thủ tục lên máy bay. Tôi chẳng thể mang theo cốc cà phê của mình được. Cô dùng giúp tôi nhé. Tôi chưa uống tí nào cả đâu."

Bạn không thể đoán được đâu – đó là một cốc cà phê latte của Starbucks.

Báo cáo thí nghiệm

Nguyên tắc: Volkswagen Jetta.

Lý thuyết: Bạn tác động đến Trường và kết quả thu được tùy theo niềm tin và mong đợi của bạn.

Câu hỏi: Tôi có thật sự chỉ nhìn thấy thứ tôi muốn thấy?

Giả thiết: Nếu tôi có ý định tìm những chiếc xe màu cà phê sữa hay những con bướm (hoặc những chiếc lông vũ màu tím), tôi sẽ tìm ra chúng.

Thời gian thực hiện: 48 tiếng

Ngày hôm nay: __________ Giờ: __________

Cách tiếp cận: Theo lời cô Pam Grout "điên rồ" này thì thế giới ngoài kia phản chiếu những gì tôi muốn thấy. Cô ấy nói chỉ có những ảo tưởng của tôi mới giúp tôi trải nghiệm sự bình yên, niềm vui và tình yêu. Vì thế, mặc dù nghi ngờ cô ta hơi gàn dở, nhưng tôi vẫn sẽ tìm những chiếc xe màu cà phê sữa. Ngày mai, tôi sẽ đi săn bướm.

a. Số những chiếc xe hơi màu cà phê sữa nhìn thấy: __________

b. Số những con bướm nhìn thấy:__________

Ghi chép:...

"Những điều kỳ diệu không trái ngược với tự nhiên
mà chỉ trái ngược với những gì mọi người cho là tự nhiên."

— Thánh Augustine, nhà triết học và thần học thời La Mã

THÍ NGHIỆM 3

Nguyên tắc Alby Einstein:

Bạn cũng là một trường năng lượng

“Mọi thứ nằm ngay dưới những ngón tay bạn – Đó là tất cả những gì bạn cần biết.”

— Ray Charles, ca sĩ và nghệ sĩ piano người Mỹ

Tiền đề:

Tôi sẽ không làm bạn buồn chán bằng một bài viết dài về vật lý lượng tử. Tôi đã đọc hàng tá những bài như thế và bạn hãy tin tôi đi, chúng chẳng có gì thú vị. Nhưng có vài lời đồn đại chúng ta cần dẹp bỏ trước khi tiếp tục.

Với những người mới quen, bạn nghĩ rằng bạn chưa chắc đã kết thân với họ.

Bạn nghĩ cuộc sống của mình có giới hạn, khoảng 70 đến 80 tuổi, đến lúc đó da bạn nhăn nheo, bị thấp khớp và cuối cùng bạn sẽ… chết. Bùm. Thế là xong! Nhưng điều này chẳng là gì cả, cũng giống như giấc mơ của bạn tối qua về một cô gái tóc vàng cao ráo.

Cơ thể của bạn chỉ là kẻ mạo danh, là một phần rất nhỏ trong con người thực của bạn. 99% con người bạn là vô hình và không thể chạm vào được. Cơ thể mà tôi nghĩ là Pam Grout – người phụ nữ gầy gò cao 1 mét 70 này – chỉ là một phần rất nhỏ thuộc về con người thật của tôi, cũng giống như bé gái hai tháng tuổi trong những bức ảnh hồi nhỏ khi tôi đội chiếc mũ hồng.

Đừng buồn vì bạn đã bị rơi vào cái bẫy cho rằng bạn, cơ thể bạn và cả thế giới xung quanh chẳng là gì khác ngoài vật chất. Không dễ để làm một cuộc cách mạng thuyết phục mọi người tin vào điều đó. Các nhà khoa học cuối cùng cũng bắt đầu xem xét một cách nghiêm túc những ý tưởng mới đang thách thức những gì chúng ta hằng tin tưởng cách thế giới vận hành và về cách chúng ta định nghĩa bản thân.

Toàn bộ sự thật và không gì ngoài sự thật

"Tất cả những gì bạn biết về vũ trụ và những quy luật của nó rất có thể sai đến 99.99%."

— Tiến sĩ Fred Alan Wolf, nhà vật lý lượng tử

Công thức nổi tiếng của Einstein E = mc2, có nghĩa là khối lượng và năng lượng về cơ bản là hai hình thức của một sự vật. Năng lượng là vật chất đã được giải phóng, còn vật chất là năng lượng đang chờ để xuất hiện.

Có một nguồn năng lượng khổng lồ ẩn trong mọi sinh vật sống. Một người có tầm vóc trung bình chứa khoảng 7 × 1018 Jun năng lượng tiềm năng. Điều này nghe có vẻ chẳng có ý nghĩa gì, nhưng nếu bạn khéo léo và biết cách giải phóng nguồn năng lượng này, bạn có thể tự làm mình nổ tung với lực bằng 30 quả bom khinh khí lớn.

Nói cách khác, thế giới vật chất không là gì ngoài những khuôn mẫu năng lượng cô đặc. Các nhà khoa học đã đặt tất cả các hạt hạ nguyên tử vào một máy quay gia tốc hạt, cho chúng va vào nhau và phát hiện rằng không còn hạt nào. Chỉ có năng lượng nguyên chất không ràng buộc mới dao động nhanh đến mức khó có thể đo đếm hay quan sát được. Vì thế, dù nghe có vẻ khó tin nhưng bạn chính là năng lượng.

Trên thực tế, trên thế giới này không có gì thực sự ở thể rắn. Không phải bạn, không phải cuốn sách này, không phải chiếc ghế mà bạn đang ngồi. Nếu bạn chia thế giới (tưởng là thể rắn đó) thành những hạt nhỏ nhất, bạn sẽ thấy chỉ có những hạt chuyển động và các khoảng không. Nó trông giống thể rắn chỉ bởi vì năng lượng đang dao động chậm hơn một chút so với tốc độ ánh sáng.

Đó chính là bản chất của năng lượng – những hạt chuyển động. Nghĩa là bạn, cuốn sách này và cái ghế kia thực chất cũng đang chuyển động.

Năng lượng là thứ tinh vân (hỗn hợp những thứ mà ta không thể thấy bằng mắt thường), nghĩa là bạn không thể thấy nó, tóm lấy nó hay mang nó ra dùng trong bữa tối. Nhưng bạn có thể (và bạn vẫn làm điều đó hằng ngày)

tác động đến quá trình chuyển động đó trong bạn. Và vì nó là nền tảng của vạn vật trong vũ trụ nên có sức mạnh rất lớn.

Hãy thử một thí nghiệm mà tôi học được từ Donna Eden, người tiên phong trong lĩnh vực dùng năng lượng để chữa bệnh.

1. Đưa hai lòng bàn tay của bạn đến gần nhau, giống như khi chuẩn bị vỗ tay, nhưng dừng lại khi chúng cách nhau khoảng 7cm.

2. Xoay hai cổ tay của bạn để tạo thành hình chữ "X" sao cho hai cổ tay nằm ở trục trung tâm chữ X và vẫn cách nhau 7cm.

3. Chú ý đến khoảng trống giữa hai cổ tay bạn. Vì ở mỗi cổ tay bạn có vài trung tâm năng lượng nên tại đó, các năng lượng này sẽ kết nối với nhau và nhiều khả năng bạn sẽ cảm thấy "có gì đó" trong vùng khoảng không này.

4. Dịch chuyển hai cổ tay lại gần nhau hơn và rồi lại đưa ra xa. Cứ làm như thế vài lần.

Bạn có thấy gì không? Tôi đã bảo rồi, bạn chính là một nguồn năng lượng. Bạn đã tạo ra nguồn năng lượng này bằng nhận thức của chính mình. Bạn làm điều đó với mọi suy nghĩ, ý định và mọi hành động của mình. Những gì bạn cảm thấy, suy nghĩ, tin tưởng, đánh giá và cách bạn sống ảnh hưởng rất lớn đến nguồn năng lượng chuyển động trong con người bạn. Nói đơn giản hơn, những điều này ảnh hưởng đến cách bạn chuyển động.

Cách bạn chuyển động ảnh hưởng đến điều bạn thu được từ Trường năng lượng đan xen, cân bằng lẫn nhau và luôn chuyển động mà bạn đắm chìm trong đó. Bạn lấy được từ Trường này và đem vào thế giới của bạn bất kỳ điều gì tình cờ có cùng tần số dao động hay cùng bước sóng.

Ví dụ như khi bạn thấy vui vẻ, hứng thú, những cảm giác đó phát ra những dao động cao tần có thể hấp dẫn những thứ khác vui vẻ, hứng thú theo bạn. Tất cả những thứ có cùng tần số cao sẽ hòa cùng Trường năng lượng của bạn.

Tuy nhiên, khi bạn sợ hãi hoặc mang mặc cảm tội lỗi hay cảm giác rằng có một tên khủng bố lảng vảng gần bạn, bạn sẽ gửi đi dao động tần số thấp và thu hút những năng lượng tiêu cực vào bạn.

Chúng ta luôn hút những vật có tính dao động. Hay nói cách khác, chúng ta là "vật hấp dẫn" hay còn gọi là căn nguyên của các dao động.

Việc vận hành này cũng giống như âm thoa[12]. Gõ một âm thoa trong một căn phòng có một số âm thoa với các định âm khác nhau. Khi đó chỉ âm thoa nào có định âm cùng tần số và bước sóng với âm thoa đó thì mới phát ra âm thanh. Chúng sẽ vang đến tận sân vận động Metrodome, tiểu bang Minneapolis. Cũng giống như các lực hấp dẫn, đây là quy luật cơ bản của vật lý học.

Không có “Bạn” và “Họ”

“Những ai không ngạc nhiên trước vật lý học là người chưa hiểu về nó.”

— Niels Bohr, nhà vật lý học người Đan Mạch

Mọi vật trong thế giới vật lý mà chúng ta biết đều có mối liên hệ với nhau. Bạn có liên kết và gắn bó với một Trường năng lượng cơ bản trong vũ trụ. “Trường”, như Albert Einstein đã nói, “là thực tại duy nhất.”

Các vật trông có vẻ tách rời nhau bởi chúng dao động ở các bước sóng khác nhau, cũng giống như nốt “si” và “si giáng thứ” trong âm nhạc vậy. Mỗi dao động này tạo ra một “sợi” trong trường điện từ và sợi này sẽ quay lại chỉ dẫn cho năng lượng đi đâu, làm gì.

Trường năng lượng dao động này là cỗ máy trung tâm của sự tồn tại và quá trình nhận thức của bạn. Vậy chính xác Trường này nằm ở đâu? Câu trả lời là nó có ở khắp mọi nơi. Mọi vật trong vũ trụ, tất cả các dạng của sự sống, dù là loài ngựa vằn châu Phi, cây hosta trong vườn nhà bạn hay những tảng băng đang tan ở Bắc Cực đều kết nối với Trường năng lượng. Sự hiểu biết, sự sáng tạo và trí tưởng tượng của bạn cũng tương tác với Trường năng lượng ấn tượng và đầy phức tạp này.

Chúng ta trông có vẻ như những thực thể tách biệt với những suy nghĩ khác nhau, nhưng tất cả chúng ta đều là một Trường rung động của nhận thức.

Ví dụ dẫn chứng

"Không phải những điều bạn không biết khiến bạn gặp rắc rối. Chính những điều bạn biết chắc chắn mới gây ra chuyện đó."

— Mark Twain, nhà văn người Mỹ

Edwene Gaines là một trong những mục sư Hội thánh Unity mà tôi yêu quý. Bà là người hài hước, thông minh và thông hiểu các nguyên tắc tinh thần vận hành như thế nào. Bà đi khắp nước Mỹ để tổ chức những buổi hội nghị chuyên đề về cách sống sao cho đủ đầy hơn. Đó là cuộc sống tập trung vào Chúa.

Nhưng cũng giống như chúng ta, Edwene Gaines đã phải học các nguyên tắc tinh thần khi trải qua những thử nghiệm và sai lầm. Bà đã kể một câu chuyện vui nhộn về lần đầu tiên "chứng thực" của bà. Một sự "chứng thực", theo giáo phái Unity, là khi bạn kiếm được thứ gì bạn đang mong muốn – đại khái là như vậy.

Lúc có được sự "chứng thực" đầu tiên, bà vẫn chưa quen lắm với các nguyên tắc tinh thần. Lúc đó, bà ở vào hoàn cảnh túng quẫn, hay như bà nói: "Tôi còn chẳng có nổi hai đồng xu để mà cọ vào nhau nữa ấy chứ."

Nhưng bà đã nghe được ý tưởng điên rồ này từ người hướng dẫn giáo lý, rằng Chúa không những thích bà, mà Ngài còn muốn ban phúc cho bà bằng cách mở rộng cánh cửa Thiên đường và đáp lời cầu nguyện của bà – chỉ cần bà học cách điều khiển năng lượng của mình. Nhưng trước hết, bà phải biết chắc là mình muốn gì và khi nào muốn có nó.

Điều này thì quá dễ dàng rồi. Trong vòng 15 phút, Edwene Gaines đã điền đầy những mong ước của bà vào tờ ghi chú màu vàng: đôi giày mới màu xanh, một anh chàng người yêu, một chiếc xe mới… Bà còn muốn một kỳ nghỉ kéo dài một tuần ở thành phố Mexico. Bà chưa bao giờ đến đó, nhưng nghe người ta nói đó là nơi lý tưởng để thực hành tiếng Tây Ban Nha. Hơn nữa, bà luôn muốn tham quan Kim tự tháp Mặt trăng, Kim tự tháp Mặt trời và cả các bức họa của Diego Rivera nữa.

Edwene Gaines không có tiền để thực hiện những mong ước đó. Vì vậy, việc viết ra những mong đợi đó đối với Edwene Gaines giống như "một trò đùa".

Nhưng dù sao bà vẫn viết nó, sau đó còn đến một đại lý du lịch, xem sách giới thiệu và quyết định đặt một chuyến tới Mexico vào ba tháng sau đó.

“Tôi thấy điều tệ nhất có thể xảy ra là tôi bị bẽ mặt trước đại lý du lịch vì không thể trả đủ tiền cho chuyến đi”, Edwene Gaines giải thích.

“Đó là vì bà cảm thấy mình không giàu có”, giáo lý viên nói, “Bà không có những rung động như một người giàu có.”

“Vâng, đúng là như thế”, Edwene Gaines trả lời. “Cô còn chưa nhìn thấy số dư tài khoản ngân hàng của tôi đấy? Tôi còn chưa thanh toán tiền điện tháng này.”

“Vì thế nên bà cần ra ngoài và làm gì đó để cảm thấy mình giàu có”, người hướng dẫn quả quyết nói.

Edwene Gaines quyết định sẽ thử điều đó ở cửa hàng tạp hóa.

“Tôi thường chỉ mua những thứ thiết yếu như đậu, bánh mì ngô, bột mì…”, bà nói. “Tôi không dám phung phí tiền vào những thứ phụ gia như tinh dầu thơm vì hầu bao của tôi có hạn.”

Vì thế, khi đến cửa hàng tạp hóa, bà quyết định sẽ lang thang tham quan khu vực bán đồ ăn ngon.

Bà nhìn thấy một chai ô liu nhồi quả hạnh. Bà nhấc nó lên xem và biết người có tiền mới ăn thứ đó. Vì thế, bà quyết định mua nó và gọi điện cho Lana bạn mình.

“Lana, tớ đang tới chỗ cậu. Chúng ta sẽ ngồi bên bể bơi, uống chai rượu mà cậu mới mua, nhắm với những quả ô liu mà tớ vừa phung phí tiền để mua, chúng ta sẽ giả vờ đang thưởng thức kỳ nghỉ vui vẻ ở thành phố Mexico.”

“Cậu đang lảm nhảm cái gì thế?” Lana nói.

Cuối cùng, cô ấy cũng đồng ý nghe theo ý tưởng của bà. Họ cùng nhau ngồi bên bể bơi nhà Lana, uống rượu, ăn quả ô liu, cười đùa vui vẻ và vờ như mình đang đi nghỉ ở thành phố Mexico.

“Ngày mai, chúng ta sẽ đi tham quan Kim tự tháp nào đây nhỉ?”

Edwene giả vờ hỏi: “Hay cậu muốn ra biển hơn?”

Lana cũng vờ trả lời: “Cứ đến cả hai chỗ đó đi, sau đó, chúng ta sẽ đi bộ ra chợ mua sắm và thưởng thức âm nhạc đường phố.”

Họ cười đùa vui vẻ và sau đó, chính Lana cũng quyết định sẽ đi nghỉ ở thành phố Mexico. Ngày hôm sau, cô đến đại lý du lịch đó và đặt vé.

Một tuần sau, mẹ Lana gọi điện cho cô ấy nói: “Con đoán thử xem, mẹ tặng con tiền vé máy bay tới Mexico đấy.”

“Nhưng tôi mới là người đầu tiên có ý định đấy nhé”, sau này, Edwene vẫn thường nói đùa như thế với Lana.

Vài tuần sau, đại lý du lịch gọi điện cho Edwene Gaines và thông báo rằng nếu bà không đến thanh toán tiền vé trong ngày hôm đó, việc đặt chỗ của bà sẽ bị hủy.

“Được rồi, tôi sẽ tới”, Edwene trả lời họ trong khi cảm thấy mình giống như nhân vật mẹ già Hubbard với chiếc chạn bát trống không. Bà ngồi vào xe và quyết định mình cần có một cuộc nói chuyện nghiêm túc với Chúa.

“Thưa Chúa” bà nói, “Giờ con đã làm mọi thứ con biết mình phải làm. Con đã lập một danh sách. Con đã xác nhận. Con đã hành động như mình là người giàu có. Con đã làm những gì phải làm, giờ là việc của Ngài đấy. Và thưa Ngài, vì đại lý du lịch đã gọi nên con đang đến đó và con cần có tiền để thanh toán tiền vé.”

Trên đường đến đại lý du lịch, bà bỗng nhiên có linh cảm nào đó và quyết định ghé qua nhà mẹ của bà trước.

“Lúc đó, tôi cũng manh nha có ý tưởng rằng biết đâu nếu tôi kể cho mẹ tôi về việc mẹ của Lana đã cho cô ấy tiền mua vé, có thể bà cũng đồng ý cho tôi tiền để mua,” Edwene Gaines thừa nhận.

Bà đến nhà mẹ và kể cho mẹ về chuyến đi mà mình và Lana dự định. Sau khi kể xong, bà nhìn mẹ và nói: “Mẹ biết không? Mẹ Lana đã cho cô ấy tiền để mua vé đấy. Có tuyệt không chứ?”

“Tuyệt thật”, bà mẹ nói. “Thế con định làm gì?”

Nghe thế Edwene Gaines thất vọng quá và chào tạm biệt mẹ ra về. Nhưng mẹ bà lại nhờ lấy giúp thư trong hòm thư ngoài cổng.

Căn nhà cách cổng khá xa, Edwene Gaines vừa đi vừa chán nản, đá tung những hòn sỏi nhỏ trên đường. Trên đường mang thư vào, bà tò mò liếc qua đống thư từ của mẹ và thấy một lá thư đề gửi cho mình.

"Tôi chuyển đi khỏi ngôi nhà đó đã 15 năm rồi và không còn nhận thư từ gì ở địa chỉ đó nữa", bà nói.

Trên thư không đề địa chỉ người gửi và điều đó càng khiến cho Edwene Gaines tò mò hơn. Bà bóc lá thư và vô cùng ngạc nhiên khi thấy đó là thư của một người bạn cùng phòng cũ với mình cách đây 15 năm, giờ đã lập gia đình. Lúc đó, họ rất trẻ, không có nhiều tiền và phải dùng những món đồ gỗ mà Edwene Gaines gọi là "đồ của trại tế bần" để trang trí phòng ở của mình.

Ở với nhau được ba tháng thì Edwene Gaines tìm được công việc dạy học ở nước ngoài và quyết định chuyển đi, để lại căn hộ và những món đồ gỗ cũ cho cô bạn.

Nội dung bức thư như sau:

Edwene thân mến!

Tớ đã tìm trong danh bạ của Houston và thấy địa chỉ nhà bố mẹ của cậu. Tớ muốn báo với cậu rằng tớ đã lập gia đình và chuyển tới một căn hộ đẹp cùng chồng tớ. Chúng tớ mua đồ gỗ mới để trang trí nên đã bán lại những đồ gỗ cũ mà chúng ta mua 15 năm trước. Cậu có tin được không, hóa ra có một số đồ khá giá trị. Tớ cảm thấy không phải với cậu nếu giữ hết tiền bán số đồ gỗ đó vì chúng ta đã làm việc rất chăm chỉ để trang trí căn phòng. Tớ gửi lại cậu tờ séc với trị giá nửa số tiền bán số đồ gỗ đó."

"Và bạn biết không?" Edwene Gaines nói, "Nó đúng bằng số tiền tôi cần để trả cho tấm vé tới Mexico và cộng thêm 100 đô-la cho các chi tiêu lặt vặt khác."

Edwene Gaines còn kể thêm phần tiếp theo khá hài hước. Lana và Edwene đã có một chuyến đi tuyệt vời đến thành phố Mexico. Họ đã đi mua sắm, ngồi bên bể bơi, thăm các kim tự tháp và lang thang trong khu chợ.

"Đi đến đâu Lana cũng nhận được hoa", Edwene Gaines kể. "Chúng tôi đang đi lang thang trong khu chợ và vài nghệ sĩ đường phố đã tặng cho Lana hoa dành dành. Hôm khác, khi chúng tôi đang ở trên xe buýt, có một anh chàng nhảy lên xe, tặng cho Lana một bông hồng rồi lại nhảy xuống xe. Một lần, khi chúng tôi đang ăn tối, có một chiếc hộp to màu trắng được mang đến bàn

chúng tôi. Lana mở hộp ra và trong đó có một bó hoa lan. Lúc này, tôi bắt đầu cảm thấy tủi thân", tôi nói với Chúa: "Chúa ạ, con cần có một dấu hiệu để chứng tỏ con cũng được yêu mến."

Chưa đầy 15 phút sau, người bồi bàn ở nhà hàng đó mang đến món khai vị. "Và Chúa đúng là có khiếu hài hước", Edwene Gaines cười và nói: "Bạn có biết anh ta mang gì đến không? Ô liu nhồi quả hạnh."

Phương pháp

“Giới khoa học phương Tây và thực tế là tất cả chúng ta đang ở vào thời điểm khó khăn, bởi để đạt được trạng thái sống như hiện giờ, chúng ta đã phải bỏ qua rất nhiều thông tin.”

— Cleve Backster, nhà thực vật học và cựu điệp viên CIA

Mặc dù là nguyên tắc tinh thần cơ bản (bạn còn nhớ chứ, tinh thần là trạng thái trái với vật chất), nhưng nguyên tắc này xuất hiện đầu tiên không phải trong một nhà thờ mà là trong một phòng thí nghiệm vật lý. Chính các nhà khoa học là người đầu tiên phát hiện ra điều khó tin rằng con người không phải là vật chất, mà là những sóng năng lượng chuyển động liên tục.

Trong thí nghiệm này bạn sẽ chứng minh rằng suy nghĩ và cảm giác của bạn cũng tạo ra những sóng năng lượng. Bạn hãy làm như sau: Lấy hai chiếc mắc áo nhôm và uốn nó thành hai đoạn thẳng. Đây chính là “chiếc đũa thần Einstein” của bạn. Sau đó uốn hai đoạn đó thành hình chữ “L” với chiều dài khoảng 30cm cho phần chính và 12cm cho phần tay cầm. Cắt đôi một ống hút nhựa (bạn có thể dễ dàng kiếm được ở bất kỳ cửa hàng ăn nhanh nào). Cho đầu ngắn của chữ “L” vào chiếc ống hút (để giúp cho chiếc đũa thần của bạn xoay được một cách dễ dàng) và uốn phía cuối của thanh nhôm lại để ống hút không bị rơi ra.

Bây giờ giả vờ như bạn là nhân vật Matt Dillon hai tay hai súng vung vẩy trong bộ phim Gunsmoke (Khói súng), hai tay giơ cao hai chiếc đũa thần trước ngực, giữ nó cách người bạn khoảng 25cm. Lúc đầu, nó sẽ bị đung đưa (như tôi đã nói ở phần trước, bạn chính là một “dòng sông” chảy đầy năng lượng), vì thế, hãy giữ một lúc cho nó đứng yên. Khi nó đã hết đung đưa, bạn bắt đầu thực hiện thí nghiệm.

Nhìn thẳng về phía trước, tập trung suy nghĩ về những chuyện buồn bạn đã trải qua trong quá khứ. Tùy thuộc mức độ cảm xúc của bạn, hai cây đũa sẽ đứng thẳng (mức độ cảm xúc yếu) hoặc quay về phía trong, từ đầu này sang đầu khác. Những chiếc đũa này đang chuyển động theo dải sóng điện từ xung quanh cơ thể bạn, được tạo ra từ tần số tiêu cực do những suy nghĩ và trải nghiệm bi quan của bạn.

Sau đó, hãy làm cho tần số của bạn chuyển sang trạng thái tích cực, bằng

cách nghĩ về những điều vui vẻ và đáng yêu. Những chiếc đũa sẽ hướng ra ngoài khi trường năng lượng của bạn mở rộng sang dòng chảy năng lượng tích cực.

Bạn vẫn tiếp tục nhìn thẳng về phía trước, tập trung sự chú ý của mình vào một vật gì đó phía xa bên phải (hoặc bên trái của bạn) và hãy xem những chiếc đũa chuyển hướng theo tư duy của bạn như thế nào. Thực hiện càng nhiều thí nghiệm này, bạn sẽ càng nhạy bén trong việc cảm nhận những chuyển động khi bạn chuyển từ tần số này sang tần số khác.

Báo cáo thí nghiệm

Nguyên tắc: Alby Einstein.

Lý thuyết: Bạn là một Trường năng lượng trong một Trường năng lượng lớn hơn.

Câu hỏi: Câu nói, “tôi được tạo ra từ năng lượng” có đúng không?

Giả thuyết: Nếu tôi là năng lượng, tôi có thể điều khiển năng lượng của mình.

Thời gian thực hiện: Hai tiếng thực hiện thí nghiệm.

Hôm nay ngày: __________ Giờ: __________

Phương pháp: Ôi, chỉ cần dùng suy nghĩ và năng lượng của mình, tôi có thể làm cho chiếc đũa thần đung đưa. Cứ thử nghĩ đến những điều kỳ diệu khác mà chắc chắn tôi có thể làm được.

Ghi chép:...

“Để là một nhà thám hiểm đích thực trong khoa học, để theo đuổi những chỉ dẫn không mang tính định kiến của những yêu cầu khoa học thuần túy phải không sợ hãi khi đưa ra những điều không thể nghĩ tới, và chứng minh với bạn bè, đồng sự và cả những nhà khoa học điển hình khác rằng họ đã sai.”

— Lynne McTaggart, tác giả cuốn The Field (Tạm dịch: Trường)

THÍ NGHIỆM 4

Nguyên tắc Abracadabra:

Khi bạn tập trung vào điều gì thì điều đó sẽ mở ra với bạn

"Chắc chắn tôi có thể thao túng những ngoại lực có khả năng tác động tới cuộc sống của tôi giống như tôi có thể khiến một em bé khóc thét bằng cách cười nhăn nhở."

— Augusten Burroughs, nhà văn nổi tiếng người Mỹ

Tiền đề:

Lần đầu tiên nghe nói suy nghĩ có thể đem lại vật chất cho cuộc sống, tôi đã làm việc mà một người thông minh, biết suy nghĩ thường làm đó là cười chế giễu. Tuy nhiên, tôi vẫn quyết định thử bí mật tiến hành một thí nghiệm kiểm chứng.

Andrea, cô giáo tôi, bảo tôi viết ra giấy ba điều tôi muốn. Không cần suy nghĩ nhiều, không phải quan tâm đến vấn đề tiền bạc, tôi chỉ cần lập một danh sách. Quá đơn giản! Tôi muốn một chiếc xe đạp, một chiếc máy tính và một chiếc đàn piano.

Trong vòng hai tuần, tôi đã tự hào sở hữu một chiếc xe đạp leo núi rất đẹp màu đỏ và một chiếc máy tính IBM. Đàn piano thì phải chờ đợi lâu hơn. Vài năm sau, bạn Wendy của tôi chuyển nhà đến Maryland và tặng lại tôi chiếc đàn piano gỗ anh đào rất đẹp hiệu Kimball của cô ấy.

Đây là chương mà bạn vẫn chờ đợi: hướng dẫn cách bày tỏ mong muốn vật chất. Đó là nguyên tắc tinh thần cuốn hút mọi người giống như những cậu bé 15 tuổi bị thu hút bởi những nữ diễn viên nóng bỏng vậy.

Trong cuộc đời, chắc hẳn bạn đã từng đọc những cuốn đại loại như Think and Grow Rich (13 nguyên tắc nghĩ giàu, làm giàu), The Magic of Believing (Sức mạnh niềm tin), The Power of Positive Thinking (tạm dịch: Sức mạnh của tư duy tích cực)… Mặc dù nhiều người cho rằng những cuốn sách đó là quái gở, kỳ quặc nhưng vẫn có lý do để giải thích vì sao chúng vẫn tiếp tục

được tái bản. Các cuốn sách đó đều đề cập đến một chân lý: Nếu biết mình muốn gì, bạn sẽ có được cái đó.

Chris và đa số những người bạn khác của tôi cho rằng nguyên tắc này có tính bùa phép hay ma thuật, có thể đúng với người này nhưng không áp dụng được với người khác. Nhưng điều này cũng chẳng phức tạp hơn việc đi bộ từ Biloxi ở Mississippi đến New Orleans khi bạn đã có bản đồ trong tay. Hãy coi như Biloxi là những gì bạn đang có – một chiếc xe Escort đời 94 đã cũ, một công việc mà bạn đã chán ngấy và vô vàn những kỳ nghỉ cuối tuần bạn ở nhà xem đĩa phim một mình – còn New Orleans là nơi bạn muốn tới – một chiếc xe Jaguar mới tinh bóng loáng, một công việc được trả lương hậu hĩnh và tận hưởng những kỳ nghỉ cuối tuần xem phim bên cạnh một anh chàng người yêu đẹp trai.

Vậy bạn đến đó bằng cách nào? Bạn bắt đầu tập trung vào New Orleans. Bạn quên luôn Biloxi và chiếc Escort đời 94 của mình. Hãy nhớ rằng, bất kỳ lúc nào bạn cũng có thể tiến đến New Orleans hoặc lùi hai bước về Biloxi. Mọi suy nghĩ đều tạo ra một bước tiến hoặc bước lùi. Những suy nghĩ lôi bạn về Biloxi là: Những công việc tốt và những cuộc hẹn hò nóng bỏng không phải dành cho tôi. Những suy nghĩ mang bạn tiến đến New Orleans đại loại như: Công việc mới mẻ đó sẽ rất tuyệt và… Ôi, người đàn ông ngồi cùng ghế với tôi thật đẹp trai. Bạn càng đầu tư nhiều năng lượng và hứng thú vào nó thì bạn càng nhanh đạt được điều đó.

Một số người thấy nản chí, hoảng sợ khi tiến vài bước về phía mơ ước của họ và lại quay về hướng Biloxi. Những người khác thì rời khỏi ranh giới Biloxi, đi bộ một quãng, nghỉ ngơi nhìn ngó xung quanh, sau đó lại thất vọng vì mọi thứ không giống như New Orleans.

Tất nhiên, nó không giống New Orleans vì bạn vẫn chưa đặt chân tới đó. Bạn vẫn đang loanh quanh trong vùng ngoại ô của Biloxi, bạn còn phải vượt qua một quãng đường dài nữa mới tới được New Orleans. Nhưng ít ra bạn cũng đã rời Biloxi. Hãy củng cố tinh thần và tiếp tục tiến bước. Dù có chuyện gì xảy ra cũng đừng dừng lại. Cách duy nhất để tiến đến đích ngọt ngào với trận mưa sâm banh là tiến thẳng về hướng đó. Đừng quay lại hay nhìn lại. Biloxi là quá khứ. Hãy dành tập trung cho New Orleans.

Lúc đầu, bạn sẽ thấy khoái chí về thành công mới này. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên khi việc tập trung vào thành phố New Orleans xinh đẹp dễ dàng đến thế. Bạn sẽ cười nói, nhảy chân sáo và thưởng ngoạn cảnh vật xung quanh. Nhưng rồi chắc chắn những khó khăn, nguy hiểm sẽ xuất hiện. Bạn sẽ chán

nản, mệt mỏi với quãng đường mới và muốn quay trở về Biloxi – dù chỉ để thăm lại nơi đây một chút thôi hay để uống cốc trà. Bạn sẽ dành ngày càng ít thời gian hơn cho New Orleans và suy nghĩ nhiều hơn về lý do tại sao những nỗ lực này là vô ích. Bạn nên dừng ngay những suy nghĩ tiêu cực đó trước khi nó đủ lớn để bắt bạn trở về nơi mình đã sống. Cứ tiếp tục tiến tới, hãy tập trung vào New Orleans. Để các bạn khỏi hiểu lầm, tôi muốn nhấn mạnh rằng ví dụ Biloxi – New Orleans chỉ là lối nói ẩn dụ. Tôi không hề muốn nói xấu Biloxi, đó là một thị trấn khá thú vị với Bảo tàng nghệ thuật Ohr-O'Keefe do kiến trúc sư Frank Gehry thiết kế.

Điều quan trọng bạn cần nhớ là không cần phải động tay chân mà chỉ cần luyện tập sự kiên trì và khả năng tập trung tâm trí của bạn, một kẻ lười biếng cố hữu – một điều không hề dễ dàng. Để đến được New Orleans bạn không cần đến khả năng thiên phú, mà chỉ cần ý chí để tiến bước, cần tập trung sự chú ý, năng lượng và nhận thức của mình vào việc đó.

Tôi luôn liên tưởng đến cảnh nhà ảo thuật rút một chiếc khăn ra từ một cái lỗ. Chỉ cần túm được một đầu nhỏ bạn có thể lôi tuột cả cái khăn ra ngoài. Tất cả chỉ có thế – một đầu bé tí tẹo. Quyết định chọn nó và tập trung hết sức cho đến khi bạn lôi được nó ra.

Hầu như là tất cả những gì bạn đã thấy, đã nghe hay trải qua, về cơ bản giống như một cuốn catalogue để đặt hàng. Nếu bạn đã thấy nó, hay mới chỉ tưởng tượng ra nó, hãy túm lấy một đầu (như túm một đầu của chiếc khăn) và bắt đầu bước đi.

Có lẽ tôi nên minh họa điều này rõ hơn. "New Orleans" của Don, bạn tôi là một chiếc đàn ghi-ta hiệu Martin, chiếc rẻ nhất cũng có giá đến 1.100 đô-la và Don không có đủ tiền để mua. Don hình thành ý định sở hữu một chiếc đàn ghi-ta Martin. Anh ấy chẳng làm gì cả, chỉ tập trung (vào chiếc đàn ghi-ta đó) và tin tưởng rằng một ngày nào đó, bằng cách nào đó, anh ấy sẽ có một chiếc.

Gần một năm sau, anh nhận được tin nhắn từ mẹ mình: "Bố con mua được một chiếc đàn ghi-ta cũ ở một hội chợ thanh lý đồ với giá 5 đô-la. Cái này có thể làm đồ chơi cho Daisy được đấy."

Thật không ngờ, chiếc đàn cũ làm đồ chơi cho cô con gái Daisy của Don là một cây ghi-ta Martin loại hiếm có, mã hiệu 000-28, được sản xuất từ năm 1943, là một trong 100 cây được sản xuất – giống chiếc mà Eric Clapton chơi – và nó có giá khoảng 20.000 đô-la. Có vẻ như Daisy sẽ phải đợi để

thừa kế chiếc ghi-ta trong di chúc của Don rồi.

Tôi thích gọi những mong muốn vật chất này là nguyên tắc Tượng Nữ thần tự do. Dù là ngọn hải đăng chỉ đường đại diện cho mọi thứ mà con người nghĩ là họ muốn – một kỳ nghỉ ở Jamaica, một ngôi nhà rộng ở Malibu – nhưng nó nằm rất thấp trong Tháp nhu cầu Maslow13, chỉ khoảng vị trí thứ nhất hoặc thứ hai tính từ dưới lên.

Bạn cần ghi lại nguyên tắc này ra giấy, tất nhiên, để bạn có thể xóa những suy nghĩ về vật chất khỏi tâm trí bạn. Nhưng những điều bạn ao ước không phải là những thứ bạn thật sự muốn, hoàn toàn không phải.

Jesus chắc đã không cho Lazarus14 tái sinh và tăng thêm vô số bổng lộc nếu ông ta chỉ ao ước có một ngôi nhà lớn bên bờ biển. Nói thế không có nghĩa là tôi phê phán việc bạn muốn có một dinh thự lớn ở Malibu. Chẳng có gì sai trái, tội lỗi khi mong muốn như thế. Hãy cứ ước muốn có nó, tiến về phía nó với tất cả trái tim và sức mạnh tâm trí của mình. Chỉ cần bạn biết rằng có những bậc thang khác cao hơn, rằng hầu hết mọi người tích trữ vật chất vì lo sợ. Và sau tất cả, nỗi sợ chính là điều mà chúng ta đang cố gắng tránh.

Gắn kết là gì?

“Linh hồn vĩ đại có mặt ở khắp mọi nơi. Bạn không cần phải nói to với Ngài. Ngài nghe được mọi điều trong tâm trí và trong trái tim chúng ta.”

— Black Elk, thầy phù thủy của tộc người Lakota

Hầu hết mọi người đều nghĩ họ có thể tạo ra được sự thay đổi chỉ cần bằng cách gọi tên Chúa và hét lên “CỨU CON VỚI!”. Nhưng giờ chúng ta đã biết rằng Chúa là Trường năng lượng điều khiển cả vũ trụ, chúng ta cũng biết mọi suy nghĩ có thể tạo nên sự thay đổi. Mỗi lần chúng ta nghĩ về điều gì đó đại loại như Chiếc váy đó khiến cô ta trông giống John Travolta trong phim Hairspray (Cuộc thi Hoa hậu tóc) hay Mình sẽ tự sát nếu như không được tăng lương – chúng ta đều tác động đến Trường những khả năng. Tôi thấy cần phải nhắc lại rằng Mọi suy nghĩ đều có tác động đến trường thế.

Lý do duy nhất khiến chúng ta không thể biến rượu thành nước hoặc chữa lành bệnh ung thư chỉ với một cái chạm tay là bởi những suy nghĩ của chúng ta nằm rải rác ở mọi nơi. Thay vì giống như một âm thoa cố định với mục đích rõ ràng, thì những suy nghĩ của chúng ta lại như một ban nhạc của học sinh cấp II với thành viên là những người mới học chơi kèn trumpet.

Một mặt, chúng ta cầu nguyện cho mọi việc diễn ra tốt đẹp, nhưng mặt khác chúng ta lại lo lắng nó sẽ không như mong đợi. Cùng một lúc chúng ta vừa tưởng tượng ra những kết quả tích cực vừa thầm suy nghĩ tiêu cực về một loạt những điều vớ vẩn khác. Chúng ta muốn duy trì mối quan hệ lâu dài với người yêu mình, nhưng lại nghĩ sẽ thế nào nếu anh ta ra đi?

Sức mạnh giống như quả bóng nảy lên không có chủ đích. Nó va đập lung tung giống như con đom đóm nhốt trong chiếc bình. Nhưng sức mạnh cũng bị tiêu hao dần nếu như chúng ta không biết mình thật sự muốn gì. Không phải trường thế không đáp ứng những lời cầu nguyện của chúng ta, chỉ là chúng ta “cầu nguyện” để xin quá nhiều thứ, nhưng chẳng thứ nào thật sự rõ ràng.

Nếu biết trung bình một người một ngày có khoảng 60.000 suy nghĩ, bạn sẽ thấy cuộc sống của chúng ta toàn dành cho những cầu nguyện đại loại như “Xin Chúa đừng để con bị cảnh sát tóm vì tội vượt đèn đỏ”, trong khi chúng ta đang cố tăng tốc để vượt đèn đỏ ở ngã tư trước mặt.

Bạn cầu xin cho hôm nay đầu óc mình được thanh thản, nhưng bạn lại dành cả 1.200 suy nghĩ ám ảnh về người đồng nghiệp đã ăn cắp ý tưởng website của bạn. Bạn nung nấu ý định "tư duy và làm giàu", nhưng bạn cũng mất cả 500 suy nghĩ lo lắng về khoản tiền nợ mua xe đã quá hạn thanh toán của mình. Khi bạn hiểu bản chất thực sự của những lời cầu nguyện thì bạn sẽ hiểu tại sao những lời thỉnh cầu một lần dành cho Chúa lại không có kết quả.

Lý do duy nhất mà Chúa Jesus có thể bước đi được trên mặt nước là bởi vì 100% suy nghĩ (những lời cầu nguyện) của Ngài đều tin rằng Ngài có thể làm được. Ngài đã vượt qua suy nghĩ của phần đông thế giới rằng Chỉ có thằng ngốc mới bước ra khỏi con thuyền đó. Trong suy nghĩ và nhận thức của Ngài không hề có một chút nghi ngờ rằng Ngài không thể làm được việc đó.

Suy nghĩ của bạn rất có quyền lực, cho dù bạn có coi thường khả năng này hay cảm thấy bất lực với nó. Mọi suy nghĩ của bạn đều có thể tạo nên sức mạnh, nhưng chúng thường xuyên bị rối tinh lên (vì bạn cũng là con người nên thỉnh thoảng vẫn mắc sai lầm), điều đó không có nghĩa là chúng yếu ớt hay vô tích sự. Bạn có yếu đuối và vô tích sự trong việc đạt được những gì mình muốn, nhưng bản thân suy nghĩ thì chưa bao giờ mang tính yếu đuối và vô tích sự cả.

Quy luật đầu tiên của Newton về lời cầu nguyện

“Bằng cách lựa chọn suy nghĩ và cảm xúc của mình, bạn sẽ làm nhẹ bớt và càng củng cố thêm những tác động của chúng tới những trải nghiệm trong cuộc sống của bạn nữa.”

— Gary Zukav, tác giả cuốn Seat of the soul
(Tạm dịch: Vị trí của tâm hồn)

Khi ném quả bóng tennis lên cao, bạn biết chắc chắn nó sẽ rơi xuống. Có thể là sang vườn nhà hàng xóm hay trên nóc cửa hàng bên cạnh – khi đó bạn sẽ cần phải có một cái thang để lấy nó, nhưng có một điều chắc chắn là nó sẽ rơi xuống.

Ý định cũng giống như quả bóng tennis vậy. Nó sẽ quay lại theo cách mà bạn ném nó đi. Giống như Newton phát biểu trong Định luật về chuyển động số 3 nổi tiếng của ông, lực không xuất hiện riêng lẻ mà xuất hiện theo từng cặp động lực – phản lực, nói cách khác, lực chỉ xuất hiện khi có sự tương tác qua lại giữa hai hay nhiều vật với nhau. Cặp lực này là cặp lực trực đối, chúng có cùng độ lớn nhưng ngược chiều nhau. Bạn đưa ra cái gì, “cầu nguyện” cho cái gì, bạn sẽ nhận được cái tương tự. Nếu bạn phát đi cảm giác sợ hãi, bạn sẽ nhận được những thứ khiến bạn sợ hãi. Nếu bạn nói dối người khác, bạn sẽ nhận được những lời nói dối. Nếu bạn phê phán người khác, bạn sẽ nhận được những lời phê phán. Nhưng nếu cho đi tình yêu thương, bạn sẽ nhận được vô vàn tình thương mến. Nếu bạn san sẻ sự may mắn, bạn sẽ nhận lại được nhiều may mắn hơn nữa.

Nếu bạn muốn biết thật sự bạn đang “cầu nguyện” điều gì, hãy nhìn vào cuộc sống của bạn, bạn sẽ thấy được những suy nghĩ sâu kín nhất khát khao thật sự của trái tim mình, những lời cầu nguyện mà không ai ngoài bản thân bạn biết được.

Một người bạn của tôi rất sợ nhện. Cô ấy đã rất lo lắng một hôm nào đó khi cô ấy cho tay vào ngăn kéo bàn trang điểm để lấy thỏi son, tay cô sẽ chạm phải một con nhện khổng lồ. Suy nghĩ thiếu cơ sở đó cứ bám lấy cô ấy hàng tháng trời cho đến một hôm… Bạn có đoán được không. Cô ấy đưa tay vào ngăn kéo bàn trang điểm và đã chạm vào một con nhện rất to.

Nói cách khác, suy nghĩ có tính sáng tạo. Suy nghĩ trong tâm trí của bạn, có ý thức hoặc vô thức, sẽ tạo ra những gì bạn nhìn thấy trong cuộc sống. Mọi suy nghĩ đều có rung động nhất định của nó. Nó giống như một chiếc boomerang15 sẽ quay trở về với bạn tùy theo cú ném, độ mạnh và chiều sâu của cảm xúc. Sự xuất hiện của những suy nghĩ trong cuộc sống của bạn tỷ lệ thuận với sự kiên định, cường độ và quyền năng của nó.

Tâm trí bạn vận hành như thế nào?

“Tâm trí của tôi đang rất bận rộn.”

— Pradeep Venugopal, blogger người Ấn Độ

Tâm trí bạn gắn liền với sự đối đầu liên tục giữa các phần khác biệt và mâu thuẫn trong con người bạn. Những ý định nhỏ lẻ này, nếu bạn quyết tâm, sẽ biến các động lực thành hành động. Ví dụ, nếu bạn có ý định mua một ngôi nhà mới, khi bạn biến ý định đó thành hành động (quyết định mua ngôi nhà), trong bạn đồng thời hình thành sự lo lắng vô thức nhưng cũng mạnh mẽ rằng tiền đặt cọc sẽ cao. Bạn bắt đầu băn khoăn về khoản lãi suất, thấy tiếc vì mình vừa mới ký hợp đồng diệt mối ở ngôi nhà đang ở – cả hai mối lo này hình thành những ý định vô thức. Nếu những ý định vô thức này mạnh hơn ý định mong muốn có ý thức kia, bạn biết chắc cái nào sẽ thắng rồi đấy.

Động lực của những ý định đối kháng có thể tạo ra những bối rối và nghi ngờ. Khi vừa có những quan điểm và ao ước vừa có những lo lắng và ưu tư, trong bạn bắt đầu nảy sinh một cuộc tranh đấu.

Nếu sự tranh đấu cứ tiếp diễn, bạn bắt đầu nghi ngờ rằng ý định đó khó có thể thực hiện được, thậm chí đi đến kết luận rằng bạn sẽ không thực hiện. Bạn trở nên thoái chí và bắt đầu tin rằng cuộc sống và hoàn cảnh mạnh mẽ hơn con người bạn. Tin tôi đi, không phải thế đâu. Những ý định mâu thuẫn của bạn chỉ đơn giản đang tạo ra sự hỗn loạn trong trường thế.

Những suy nghĩ của bạn cực kỳ mạnh mẽ. Nhưng trường thế không chỉ phản hồi những thỉnh cầu của bạn. Tôi nhắc lại một lần nữa: nó phản hồi mọi suy nghĩ – dù là có ý thức hay vô thức – các mặt mâu thuẫn đấu tranh với nhau. Dưới đây là bốn kiểu đấu trường thông thường nhất:

1. Lối mòn: Loài người chúng ta có thói quen rơi vào các lối mòn. Bạn có nhớ 60.000 suy nghĩ một ngày mà tôi có nói ở đoạn trước không? 1.000 trong số đó là những suy nghĩ giống hệt ngày hôm qua chúng ta đã có. Thậm chí các nhà khoa học còn cho rằng 98% trong số 60.000 suy nghĩ của chúng ta lặp lại suy nghĩ của ngày hôm trước.

Hàng xóm nhà tôi có một hàng rào chắn chó vô hình. Bạn không nhìn thấy nó, nhưng nếu con chó săn nhỏ Jack Russell của họ chỉ cần thò một chân ra

khỏi hàng rào đó, nó sẽ bị giật. Tất cả chúng ta cũng giống như chú chó Jack Russell đó – mắc kẹt trong hàng rào vô hình của chính mình.

Thay vì nghĩ ra những ý tưởng mới mẻ, tìm ra câu trả lời cho những điều kỳ diệu lớn lao trong cuộc sống, chúng ta lại lãng phí thời gian vào những điều nhỏ nhặt, tầm thường, vô nghĩa.

Trên trang bìa của một cuốn tạp chí nổi tiếng dành cho phụ nữ có viết:

Giảm vài centimet một cách nhanh chóng.

Những chiến lược vào phút chót cho kỳ nghỉ tuyệt vời.

Trắc nghiệm: Người bạn đời của bạn có thật sự yêu bạn?

Bạn không có gì hay ho hơn để suy nghĩ sao?

Nếu tất cả bảy triệu độc giả của tạp chí Ladies' Home Journal (Ngôi nhà của những quý bà) đều đặt những câu hỏi như Tôi có thể làm gì để cải thiện tâm hồn của mình? Hoặc Tôi có thể làm gì để thế giới đáng yêu hơn? Thì vấn đề chúng ta lo lắng sẽ được giải quyết trong vòng một năm. Bảy triệu người tập trung vào những chủ đề như thế quả là một sức mạnh không gì ngăn cản nổi!

2. Bản sao của nhà quảng cáo. Các nhà quảng cáo Mỹ dành hơn 400 tỷ đô-la mỗi năm để thuyết phục bạn rằng nếu không có những sản phẩm của họ, bạn sẽ là một kẻ thất bại hoàn toàn. Tất cả mục đích của những tay quảng cáo đó nhằm khiến bạn và tôi thất vọng về bản thân mình và về những gì chúng ta đang có. Người Mỹ trung bình xem khoảng 1.500 đến 3.000 đoạn quảng cáo mỗi ngày. Thậm chí những người không xem tivi cũng liên tục được mời mọc "rút hầu bao". Mọi thứ từ cây rút tiền ATM đến túi đựng đồ giặt khô, các đề can dán trên túi mua hàng ở siêu thị đều được tận dụng để quảng cáo trên đó.

Nhưng nguy hiểm nhất, theo tôi là quảng cáo những loại thuốc mới, bởi chúng gợi cho chúng ta cảm giác ốm yếu. Madison Avenue đã làm được một việc xuất sắc, đó là hướng dẫn chúng ta sử dụng lăn nách, nước súc miệng và bánh pizza mua hai tặng một. Nhưng giờ đây, họ đang phá vỡ kỷ lục đó bằng cách huấn luyện cho chúng ta đổ bệnh. Steven Pressfield, tác giả cuốn sách bán chạy Theo Legend of Bagger Vance (tạm dịch: Huyền thoại Bagger Vance) cho hay công ty quảng cáo trước đây của ông đã hướng dẫn ông cách "tạo ra một căn bệnh" vì "khi đó, chúng ta có thể kiếm được vô số lợi nhuận từ việc bán cách chữa".

3. Đầu của những người khác. Suy nghĩ của những người khác liên tục "oanh tạc bạn" giống như sóng phát thanh bay lượn trong bầu không khí... Một cách vô thức, bạn thu nhận suy nghĩ, cách sống, nền văn hóa và tôn giáo từ những người khác, cho dù bạn không chủ động thực hiện theo nó.

Có lần tôi gặp một người đã tạo ra vô số sản phẩm, gồm cả những thứ mà tôi và bạn đều sử dụng hằng ngày. Anh ta được mọi người đặt cho biệt danh "thiên tài". Nhưng nếu (tôi nói là "nếu") thử cho anh ta làm bài kiểm tra "No child left behind"16, chắc chắn anh ta phải quay lại học lớp Một. Anh ta chưa bao giờ học đọc và việc đó, theo anh ta là có chủ ý.

"Nếu tôi học đọc", anh ấy nói, "tôi sẽ thu nhặt những ý tưởng của những người khác và nhét nó vào đầu mình. Tôi chọn cách không bị ảnh hưởng bởi những điều như thế."

Ở đây, tôi không ủng hộ việc mù chữ mà chỉ muốn nhấn mạnh rằng, càng ít bị làm nhiễu bởi những suy nghĩ cũ kỹ, tầm thường thì bạn lại càng dễ dàng tiếp cận Trường tiềm năng hơn. Lý do tất cả những nhân vật, lãnh tụ tôn giáo đều trầm ngâm là vì việc đó giúp cho họ tránh được sự can thiệp, gây nhiễu từ bên ngoài.

4. Suy nghĩ của chính bạn. Mặc cho những thứ bạn nghĩ là bạn đang nghĩ, rất có thể có một suy nghĩ lớn hơn cũng nảy sinh trong đầu bạn. Thật không may, trong đầu chúng ta đều có chung một bài nhạc nền đại loại như:

Mình có vấn đề gì đó.

Mình không đủ tốt.

Mình không có năng lực.

Mình không xứng đáng với điều đó.

Mình không thể làm việc đó.

Việc đó quá khó.

Chúng ta gọi việc xóa bỏ những điều tiêu cực như thế là những lời cầu nguyện giả hình, niềm tin mặc định mà bạn vẫn luôn tuân thủ. Tin tốt là chúng không đúng, nhưng tin xấu là chúng hoạt động như thể là chúng đúng. Chúng là tấm bùa hộ mệnh mà từ lâu bạn vô thức mang theo bên mình mọi lúc. Bạn không thể chấp nhận việc sống mà không có nó chỉ bởi vì nó quá

thân thuộc.

Khi lần đầu tiên cộng tác viết bài cho tạp chí, tôi có một mặc cảm rằng mình không hợp ở Shea Stadium (một sân vận động lớn ở thành phố New York). Vì tôi đến từ một thị trấn nhỏ ở vùng Trung Tây, nên tôi không nghĩ mình có gì để nói với một biên tập viên sành sỏi đến từ New York. Dù đã gửi rất nhiều thư trình bày các ý tưởng của mình, nhưng tôi thực sự không nghĩ các ý tưởng đó sẽ được họ chấp nhận. Tôi biết họ chọn lọc khá kỹ, nhưng vẫn hy vọng bài của mình sẽ lọt vào mắt xanh của họ. Chẳng cần phải nói bạn cũng biết là tôi nhận được vô số thư từ chối bài viết, đủ để dán kín các bức tường ở thành phố Cincinnati. Các biên tập viên không muốn tôi quá thất vọng trước những lời từ chối của họ, nhưng cũng không khuyến khích tôi tiếp tục viết.

Sau đó tôi có đọc cuốn sách với tựa đề Write for Your Life (tạm dịch: Viết cho cuộc sống của bạn) của tác giả Lawrence Block. Vào đầu những năm 1980, khi mục báo của Block trên tờ Writer's Digest đang rất nổi tiếng, ông và vợ, Lynn, quyết định tổ chức các cuộc thảo luận dành cho những người muốn trở thành nhà văn.

Không giống như hầu hết các buổi thảo luận về viết lách khác, nơi bạn học cách xử lý các cốt truyện hay sáng tác ra các chiến lược để có một người đại diện, buổi thảo luận của Block chỉ giải quyết vấn đề duy nhất thực sự quan trọng với một nhà văn, đó là đi ra khỏi lối mòn của chính mình, từ bỏ tất cả những suy nghĩ tiêu cực rằng bạn là kiểu người buồn tẻ, vô vọng.

Tại buổi thảo luận, các thành viên cùng suy ngẫm và chia sẻ với những người khác về nỗi sợ lớn nhất của họ. Họ đã làm tất cả để tìm hiểu lý do vì sao họ muốn viết nhưng lại không thể viết.

Buổi thảo luận rất thành công, nhưng Block là một nhà văn chứ không phải là một người tổ chức thảo luận. Quá mệt mỏi vì phải đi khắp cả nước để tổ chức hội thảo, ông viết một cuốn sách về vấn đề thoát khỏi tư duy theo lối mòn, từ bỏ những suy nghĩ tiêu cực và tôi đã may mắn đọc được cuốn sách đó.

Tôi đã nghiền ngẫm cuốn sách và làm tất cả các bài tập trong đó. Tôi viết những lời xác nhận, đã tự vấn "đứa trẻ" trong con người tôi để tìm hiểu tại sao mình lại sợ hãi. Thậm chí, tôi còn tự gửi bưu thiếp cho mình liên tục suốt 30 ngày. Trên những tấm bưu thiếp đó, tôi viết những lời khẳng định đại loại như:

“Pam là một nhà văn giỏi.”

“Pam có các ý tưởng để thu hút các biên tập viên ở New York.”

“Pam rất lôi cuốn và mọi người muốn nghe những gì cô ấy nói.”

Chắc hẳn người đưa thư đã nghĩ tôi điên khi lãng phí 25 xu để gửi bưu thiếp tự khen ngợi mình cuốn hút và dư dả nhưng nếu anh ta biết được việc đó đã giúp thay đổi cuộc sống của tôi ra sao thì chắc chắn anh ta cũng sẽ làm theo.

Thật bất ngờ, tôi bắt đầu được một tạp chí nổi tiếng đặt hàng viết bài – vâng, từ những biên tập viên ở New York. Đầu tiên là tờ Modern Bride muốn một bài nêu ra các bài tập mà các cặp đôi có thể thực hiện cùng nhau. Sau đó tờ Ladies' Home Journal muốn một bài du ký về vịnh Tampa. Đột nhiên một nhà văn tỉnh lẻ Kansas như tôi lại nhận được đề nghị viết bài từ biên tập viên những tờ báo lớn của nước Mỹ. Thật kỳ diệu!

Phải chăng bỗng nhiên tôi viết hay hơn và nảy sinh ra nhiều ý tưởng mới lạ hơn? Có thể là đôi chút (đó là tôi tự khẳng định thôi), nhưng chủ yếu tôi đã thay đổi những suy nghĩ về bản thân mình. Tôi từ bỏ những suy nghĩ kiểu như sẽ chẳng có ai đề nghị tôi viết bài đâu, tôi không đủ giỏi giang để viết bài cho những tạp chí quốc gia.

Hợp xướng

“Điều quan trọng là phải giữ điều quan trọng luôn là điều quan trọng.” (The main thing is to keep the main thing the main thing)

— Hàng chữ in trên áo phông nhìn thấy ở Hawaii

Trong một phát biểu khai mạc, nhà làm phim Michael Moore đã đưa ra lời khuyên: “Tất cả các chàng trai nên biết một điều, theo tình tình phớt, phớt tình tình theo.”

Những ý định của chúng ta cũng vận hành kiểu như vậy. Vì tin rằng chúng ta cần đến mức tuyệt vọng một điều kỳ diệu hay một điều mà chúng ta không có, chúng ta đã vô tình chối bỏ Sự thật.

Bất cứ khi nào tìm kiếm câu trả lời cho một vấn đề, chúng ta lại có giả thuyết sai lầm rằng câu trả lời không có ở đó. Tình yêu, hạnh phúc tương lai hay mục tiêu nào đó mà chúng ta khao khát đã đánh bại mục đích lớn lao. Nó giả định rằng kết quả của cuộc sống vẫn đang trong vòng nghi ngờ, nhưng thực tế không phải như vậy.

Cầu nguyện không phải là để lấy lòng Chúa. Nó chỉ đơn giản là việc hiểu những quy luật cao hơn những định luật vật lý thông thường. Cầu khẩn hay nài xin nhưng hành động như thể Chúa không hiện hữu, đó là việc tin vào tính đối ngẫu (mâu thuẫn trong nội tâm) chứ không phải tính đơn nhất. Song, tính đơn nhất mới là cái mà chúng ta đang hướng tới. Bạn cần sống với giả định rằng ý định của bạn đã được thực hiện. Bạn phải cảm thấy như thể nó đã xuất hiện, bạn chỉ cần gắn kết những sóng đó lại với nhau như tia laze.

Tôi không rõ bạn có biết gì về công nghệ laze hay không nhưng nó vận hành giống như việc mà các nghị sĩ Quốc hội đã làm vào ngày 12 tháng 9 năm 2001 (ngay sau “sự kiện 11/9”). Ngày hôm đó, tất cả những thượng nghị sĩ và hạ nghị sĩ vẫn thường xuyên tranh luận gay gắt với nhau lại hoàn toàn quên rằng mình thuộc Đảng Dân chủ hay Cộng hòa, Tự do hay Bảo thủ. Trong tâm trí họ lúc đó chỉ có một suy nghĩ duy nhất là Tôi là người Mỹ. Họ đồng thanh hát bài Chúa phù hộ nước Mỹ một cách đầy khí thế. Vâng, tia laze cũng vận hành theo cách như vậy.

Nếu như các ánh sáng bình thường khác có các bước sóng khác nhau, thì

những tia laze có chung một bước sóng giống nhau.

Đây chính là cách mà bạn đưa ra ý định hay là mong muốn điều gì đó đáng quý xảy ra. Chúa không hoài nghi khi tin rằng thức ăn đủ nhiều để phân phát cho tất thảy mọi người.

Ngài bị đóng đinh lên cây thập tự là bởi những kẻ có quyền thế khi đó cho rằng Ngài đã quá tự tin. Làm sao Ngài lại có thể dũng cảm tin chắc rằng Ngài có thể khiến người què đi được, người bị hủi nhảy múa được? Nhưng Chúa không chỉ nghĩ rằng Ngài có thể làm được những việc đó, Ngài biết chắc chắn mình có thể. Ngài thật sự biết mình là ai và điều đó khiến suy nghĩ của Ngài giống như một tia laze thực sự. Ngài không dừng lại để đặt câu hỏi xem người mù có nhìn được không hay liệu nước có thể biến thành rượu được không, Ngài biết ngài có quyền kiểm soát Thiên đường và Trái đất. Đó chính là sự khác biệt lớn nhất giữa Ngài với tôi và bạn. Chúng ta chỉ luôn tự vấn bản thân chứ không thật sự nhận biết được bản thân.

Nếu bạn quay về với Aramaic, vùng cận đông cổ đại, nơi sử dụng ngôn ngữ của Chúa, nghĩa gốc của từ Ask (hỏi xin) là một sự kết hợp giữa “đòi hỏi, yêu sách” (như đòi quyền sở hữu mảnh đất) và “yêu cầu”. Hỏi xin một điều gì đó trong lời cầu nguyện đơn giản là giữ chặt lấy cái của mình. Bạn có quyền, thậm chí có nghĩa vụ kiểm soát cuộc sống của bản thân mình.

Điều đó chắc chắn giống như hai cộng hai bằng bốn vậy. Đó là nguyên tắc đơn giản và không thể thay đổi được của toán học. Nếu bạn cộng hai với hai và ra kết quả là năm thì đó không phải là lỗi của toán học. Tương tự như vậy, nếu bạn không tìm được câu trả lời mà bạn muốn, đó không phải là lỗi của Trường các tiềm năng. Đó là lỗi do bạn đã làm sai nguyên tắc.

Những ý định được tập trung thông qua một nhân cách đầy đủ cũng giống như một tia laze vậy – một chùm ánh sáng đơn nhất và rõ nét.

Ví dụ dẫn chứng

“Chiếc thuyền được an toàn khi neo đậu ở cảng, nhưng nó được tạo ra không phải chỉ ở nguyên chỗ đó.”

— Benazir Bhutto, cựu tổng thống Pakistan

Năm 34 tuổi, Augusten Burroughs quyết định cai rượu và trở thành người có những tác phẩm bán chạy của tờ New York Times. Như ông đã tâm sự trong cuốn hồi ký Magical Thinking (tạm dịch: Tư duy kỳ diệu) của mình: “Khoảng cách giữa một người chuyên viết quảng cáo nghiện rượu sống trong nghèo khổ và một nhà văn được nhiều nhà phê bình khen ngợi là khá lớn. Giống như việc bạn phải đu mình qua một hẻm núi thực sự. Nhưng vào một ngày đẹp trời tôi đã quyết định đó là điều tôi thật sự muốn làm.” 14 ngày sau, ông hoàn thành bản thảo đầu tiên của mình, một cuốn tiểu thuyết mang tên Sellevision.

“Tôi không hề nghĩ nó sẽ trở thành một cuốn sách bán chạy. Nó là cuốn sách giải trí nhẹ nhàng. Lúc đó tôi chỉ mong sao nó được xuất bản”, ông nói.

Và sau đó ông viết một cuốn hồi ký về thời thơ ấu của mình. “Và với cuốn này, tôi quyết định nó phải dẫn đầu danh sách những cuốn best-seller của tờ New York Times. Nó phải được dịch ra nhiều thứ tiếng và được chuyển thể thành phim”, ông viết.

Người đại diện của ông khuyên ông nên hạ thấp mục tiêu xuống.

“Tôi hiểu suy nghĩ của anh ta”, Augusten giải thích. “Nhưng tôi cũng biết cuốn sách sẽ là một thành công lớn, không phải bởi nó được viết rất hay và tôi hạ quyết tâm nó phải là một cuốn sách bán chạy. Vì thế tôi quyết định bỏ công việc quảng cáo đáng ghét của mình để trở thành một nhà văn thực sự.”

Sau đó cuốn hồi ký Running With Scissors (tạm dịch: Chạy với cái kéo) của Augusten đã nằm trong danh sách những cuốn sách bán chạy của tờ New York Times trong 70 tuần liên tục. Tính đến thời điểm hiện tại nó đã được xuất bản ở hơn 15 nước và được dựng thành phim với sự tham gia của diễn viên nổi tiếng Annette Bening.

“May mắn ư? Phải chăng nó là mong ước tham lam của một anh chàng tuyệt

vọng may mắn thực hiện được?" Augusten nói. "Không. Nó không phải là sự tình cờ."

Cầu nguyện ư? Ai? Tôi ư?

“Nó lớn hơn cả hai chúng ta, Ollie ạ!”

— Stan Laurel, diễn viên hài người Anh

Mọi người thường bảo tôi: “Tôi không cầu nguyện. Chỉ lãng phí thời gian. Việc đó giống như tin vào sự tồn tại của ông già Noel hay chàng tiên Răng vậy.” Câu trả lời của tôi là bạn không thể ngưng cầu nguyện được. Không thể! Thomas Merton, người theo Thiên chúa giáo thần bí, đã nói: “Ngay cả khi chúng ta thở cũng là đang cầu nguyện.”

Hãy lấy Al Unser làm ví dụ. Anh không gọi đó là cầu nguyện, nhưng khi anh ta giành chiến thắng lần thứ tư trong cuộc đua Indianapolis 500[17] năm ngày trước sinh nhật lần thứ 48 của mình, anh đã thể hiện sức mạnh đích thực của lời cầu nguyện.

Vào năm đó, chính xác là năm 1987, anh đã bị gạt khỏi đội đua của mình dù trước đó đã ba lần giành chiến thắng trong cuộc đua Indy 500. Lần đầu tiên trong suốt 22 năm thi đấu, có vẻ như anh sẽ phải đến cuộc đua nổi tiếng Indianapolis 500 này với tư cách khán giả. Những nhà tài trợ của anh và đa số mọi người đều coi anh như đã “nghỉ hưu”.

Nhưng trong thâm tâm, Unser biết mình vẫn sung sức để đua. Anh biết mình vẫn có thể giành chiến thắng. Lời cầu nguyện đó đã được linh ứng khi Danny Ongais, tay đua thay thế anh trong đội bị chấn thương khi luyện tập. Unser đã được gọi vào thay thế và phải sử dụng một chiếc xe dự bị để đua, chiếc March-Cosworth cũ.

Ngoại trừ anh ra, không ai tin tưởng rằng anh có thể chiến thắng. Anh lái một chiếc xe đời cũ và khi hiệu lệnh “Các quý ông, bắt đầu!” vang lên qua hệ thống loa, Unser bị tắc lại ở vị trí thứ 20.

Nhưng điều đó không làm tay đua đã ba lần vô địch thoái chí. Sâu tận trong tim, Unser biết mình sẽ thắng. Anh không mong gì ngoài chiến thắng. Cuối cùng, ở vòng đua thứ 183, anh đã vượt lên dẫn đầu và băng qua vạch đích để giành chiến thắng lần thứ 4 trong đời tại cuộc đua Indianapolis 500. Al Unser chưa bao giờ nghi ngờ điều đó. Mọi suy nghĩ của anh đều hướng về chiến thắng.

Hãy nghĩ về một bà mẹ chưa bao giờ bê thứ gì nặng hơn túi hàng chất đầy thực phẩm đông lạnh, đột nhiên lại có thể nâng bổng chiếc xe Plymouth nặng 2 tấn để giải thoát cho cậu con trai 6 tuổi đang bị mắc kẹt bên dưới. Vào lúc đó, suy nghĩ duy nhất trong đầu người mẹ là cần nhanh chóng cứu đứa con yêu quý của mình khỏi nguy hiểm, không còn chỗ cho suy nghĩ khác nữa. Mình phải nâng cái xe đó lên là lời cầu nguyện duy nhất trong đầu người mẹ. Trong tâm trí mình, bà không mảy may suy nghĩ rằng việc nâng chiếc xe đó lên là không thể.

Phương pháp

"Suy nghĩ của chúng ta bị giam cầm bởi những điều mà chúng ta từng được chỉ dạy. "

— Buckminster Fuller, nhà sáng chế và theo thuyết vị lai người Mỹ

Thí nghiệm này không sử dụng phương tiện gì ngoài sức mạnh của tư duy. Bạn sẽ thu hút điều gì đó vào cuộc sống của mình, một sự kiện hay điều gì đó đặc biệt. Hãy thiết lập ý định và phải chính xác đến chi tiết. Vì chỉ có 48 giờ để thực hiện thí nghiệm, tốt nhất là bạn nên chọn thứ gì đó để không đưa suy nghĩ của bạn quay về với "Biloxi" (địa danh mà tôi đã đề cập ở phần trước). Ví dụ, nếu bạn quyết định muốn thấy một chiếc BMW Z3 2.8 Roadster xuất hiện trước mắt, rất có thể suy nghĩ thường trực của bạn sẽ là vô lý. Chẳng cần phải nói cũng biết những suy nghĩ kiểu như thế sẽ không đưa bạn đến thẳng New Orleans được. Không phải bởi vì bạn không thể sai khiến một chiếc BMW Z3 Roadster xuất hiện trước mặt (có những pháp sư ở Ấn Độ có thể tóm được những viên đá quý từ trong không trung), nhưng để không ảnh hưởng đến tính điển hình của ví dụ, hãy thực hành từng bước một thôi. Hãy chọn thứ gì đó thực tế mà suy nghĩ của bạn có thể tập trung vào, ví dụ như một chiếc vé nghe nhạc hạng nhất hay nhận được những bông hoa từ người nào đó quan trọng với bạn.

Anh bạn Chuck của tôi khi thực hiện thí nghiệm này đã nảy ra một trò láu cá. Anh ta muốn ngủ với 2 cô gái cùng một lúc. Và cầu được ước thấy, trong vòng 48h thực hiện thí nghiệm đó, anh ta đã gặp một người phụ nữ mới quen (người mà giờ anh ta đang hẹn hò) và lên giường với cô ấy cùng cô con gái 6 tuổi của cô ấy nữa vì nửa đêm cô bé đòi chui vào giường ngủ cùng mẹ.

Đó là lý do vì sao bạn cần phải chính xác đến từng chi tiết. Và bạn cũng phải biết rằng Trường các khả năng có khiếu hài hước đấy nhé!

Báo cáo thí nghiệm

Nguyên tắc: Abracadabra.

Lý thuyết: Khi bạn tập trung vào điều gì thì điều đó sẽ mở ra với bạn.

Câu hỏi: Liệu tôi có thể đạt được điều gì đó chỉ bằng cách suy nghĩ về nó không?

Lý thuyết: Bằng cách đưa ra ý định và tập trung vào kết quả của nó, tôi có thể đạt được điều đó.

Ý định của tôi:

Thời gian thực hiện: 48 tiếng

Cách thức: Tôi đã nghiên cứu cuốn catalogue có tên Thế giới. Và để thực hiện thí nghiệm này, tôi đã quyết định đây là ý định tôi muốn biểu lộ trong vòng 48 giờ tới. Tôi sẽ tập trung tất cả suy nghĩ của mình vào việc đó. Và tôi sẽ ghi nhớ lời của Abraham-Hicks đã nói: “Xây một lâu đài cũng dễ như làm ra một chiếc cúc áo thôi.”

Hôm nay là ngày: __________ Giờ: __________

Hạn chót để thực hiện: __________

Ghi chép:..

“Rất nhiều người cho rằng họ đang suy nghĩ trong khi thực tế họ chỉ đang sắp xếp lại những định kiến của mình mà thôi.”

— William James, nhà tâm lý học và triết học người Mỹ

THÍ NGHIỆM 5

Nguyên tắc Abby đáng yêu:

Kết nối của bạn với Trường tạo ra những hướng dẫn chính xác và khả năng vô tận

"Tôi thường ao ước rằng, khi phải đấu tranh với một quyết định hay một vấn đề nan giải nào đó, những đám mây sẽ rẽ sang hai bên và một giọng nói từ vũ trụ kiểu Charlton Heston sẽ mời tôi lên tầng 2, nơi những người nắm giữ sự sống sẽ ngồi với chúng tôi trong vài giờ đồng hồ, kiên nhẫn trả lời các câu hỏi và đưa ra những lời khuyên."

— Henriette Anne Klauser, tác giả cuốn Write It Down,
Make It Happen (Tạm dịch: Viết nó ra, biến nó thành hiện thực)

Tiền đề:

Những chỉ dẫn từ trong nội tâm luôn sẵn sàng. Bất kỳ lúc nào bạn cũng có thể tìm thấy được sự trợ giúp từ bên trong cho bất cứ việc gì.

Phụ thuộc vào bất kỳ công cụ ra quyết định nào một lúc nào đó cũng sẽ gây ra rắc rối. Cái gọi là "Tâm viên" (monkey mind) – thuật ngữ trong Đạo Phật, ý nói suy nghĩ của chúng ta không ngừng nhảy lung tung như con vượn, Tôi-cần-làm-gì-Tôi-nên-làm-gì? – chưa bao giờ được dùng để giải quyết vấn đề (giống như việc chẳng có ai dùng cái cắt móng tay để cắt cỏ vậy). Vâng, nhưng đó lại là nơi hầu hết chúng ta tìm kiếm lời khuyên từ bán cầu não trái có xu hướng phán xét sai, hiểu không đúng và bịa đặt.

Tư duy có ý thức được lập ra chỉ dành cho hai việc: xác định vấn đề và hình thành các mục tiêu. Bất kỳ ai biết cách khai thác tư duy hợp lý cũng sử dụng nó để xác định vấn đề và thiết lập ý định. Vâng, đó chính là vai trò của vỏ bán cầu não: Gieo hạt. Nhưng thay vì làm như vậy, tư duy ý thức quyết định can thiệp vào việc cân nhắc những lý lẽ tán thành và phản đối để rồi đưa ra các quyết định hợp lý mà không cần đến sự tham gia của cảm xúc.

Ngay khi tư duy có ý thức xác định được vấn đề và thiết lập ý định, nó bắt đầu gây ồn ào, liên tục phàn nàn rằng vấn đề này quan trọng như thế nào,

rằng tại sao lại chưa giải quyết ngay vấn đề đó, rằng ý định đó nghe có vẻ hay, nhưng …Chà! Tôi đã ở đó, đã làm việc đó và chắc chắn nó chẳng có kết quả gì cả. Phải nói rằng bộ phận truyền thông này của não bộ không phải là nguồn lực tốt nhất của bạn. Nó phán xét, bóp méo thực tế và gây ra những cảm xúc tiêu cực không cần thiết.

Lấy ví dụ, khi Jane muốn dùng tư duy có ý thức của mình để thiết lập ý định cải thiện mối quan hệ với chồng. Đáng ra mọi việc sẽ hoàn hảo nếu Jane tạm gác tư duy ý thức sang một bên và sử dụng phương pháp khác có hiệu quả hơn. Tư duy có ý thức của Jane lại bắt đầu tạo ra những kết luận "sáng suốt", bắt đầu xem xét các khả năng. Chẳng bao lâu sau nó bắt đầu gào thét những tiếng lộn xộn:

"Mối quan hệ của hai vợ chồng tôi thật ngớ ngẩn."

"Chồng tôi là kẻ hay đòi hỏi và lười biếng."

"Tôi chẳng bao giờ có được thứ mình muốn."

Nói cách khác, tư duy có ý thức bắt đầu dịch nghĩa. Vấn đề ở đây là "tầm nhìn" của nó không vượt qua được những quyết định đã có từ trước, trong khi nó đủ khả năng để thực hiện tốt hơn. Và kết quả nhận được là một mớ lộn xộn, thất thường và tàn nhẫn.

Một giải pháp tốt hơn là sử dụng cái bấm móng tay vào đúng mục đích của nó, đặt chúng lại đúng vị trí trong tủ thuốc và lấy ra đúng loại dụng cụ để cắt cỏ. Đây chính là chỉ dẫn nội tâm.

Chỉ dẫn nội tâm đến theo nhiều cách khác nhau

“Tôi không biết nguồn gốc tiếng nói bên trong của mình từ lâu. Nhưng tôi chắc chắn nó không phải là tiếng nói của Chúa hay của một người quá cố nào đó với âm rung trong tiếng Ireland, hay của những thiên sứ gửi từ không trung - mặc dù ý tưởng cuối cùng nghe có vẻ khá hài hước.”

— D. Patrick Miller, người sáng lập Nhà sách Fearless

Đôi khi những chỉ dẫn nội tâm đến một cách hoàn toàn tự nguyện, giống như vào cái đêm tôi lo lắng cho cô con gái mới sinh bị sốt 39 độ. Lúc đó là khoảng 3 giờ sáng, tôi đi đi lại lại trong nhà, bế con bé trên tay và phát điên lên vì lo lắng, lúng túng không biết làm cách nào để hạ sốt cho con. Mặc dù bạn bè tôi luôn dặn “Cứ gọi tớ bất cứ khi nào cậu cần” và thực sự họ có thiện ý như vậy, nhưng tôi không làm được điều đó. Tôi cứ đi đi lại lại trong nhà. Đột nhiên một giọng nói vang lên trong đầu tôi rằng: Tôi không tặng cho cô món quà quý giá như vậy để cô bỏ mặc nó ra đi đâu. Kể từ giờ phút đó, tôi biết mọi việc rồi sẽ tốt đẹp.

Đôi khi chỉ dẫn nội tâm đưa ra những thông điệp rất rõ rệt. Cô bạn Darlene của tôi có lúc đã có một chỉ dẫn khá ngớ ngẩn là nộp đơn xin vào vị trí chỉ đạo âm nhạc ở nhà thờ khu vực Bắc Carolina. Ý định đó nghe có vẻ hay chỉ trừ một chi tiết nhỏ: cô chưa bao giờ được đào tạo về âm nhạc và nhạc cụ duy nhất mà cô có thể chơi là alto sax[18]. Cô ấy yêu ca hát nhưng thích hát là một chuyện, còn chỉ đạo một nhóm các nhạc công và các ca sĩ lại là chuyện khác. Tư duy có nhận thức của cô bắt đầu công việc cố vấn:

Darlene, cô bị dở hơi à? Làm gì có ai muốn cô chỉ đạo một nhóm nhạc cơ chứ?

Vì thế cô cố gắng để xác định xem sau ý tưởng đó có chắc chắn phù hợp với bản thân hay không.

Cô thầm ra điều kiện với chỉ dẫn nội tâm của mình: Nếu ngươi thật sự muốn ta chỉ đạo nhóm nhạc, hãy để ta chạm mặt với mục sư, hay người chơi piano trong ngày hôm nay. Vì hôm đó là thứ Hai và nhà thờ đã đóng cửa, cô nghĩ cô đã được an toàn. Hơn nữa, cô phải làm việc cả ngày và khả năng chạm

mặt một trong số những người đó gần như là con số 0.

Trên đường đi làm về, cô ghé qua cửa hàng tạp hóa quen thuộc. Khi đang xếp hàng chờ đến lượt mình thanh toán cô chợt nghe tiếng nói: “Ồ, Darlene. Cô đang làm gì ở đây thế?”

Đó không phải là một giọng nói thoát tục cất lên từ trong thinh không mà là giọng của Mary Jenkins, chủ tịch hội đồng giáo hội, người đang chờ cùng hàng với Darlene.

Vấn đề ở đây là những chỉ dẫn thường đến trọn gói. Trong nhiều năm liền, trước khi đi ngủ, Napoleon Hill, tác giả cuốn sách kinh điển 13 nguyên tắc nghĩ giàu, làm giàu đã có những cuộc gặp tưởng tượng với Ralph Waldo, Emerson, Thomas Paine, Thomas Edison, Charles Darwin, Abraham Lincoln, Luther Burbank, Henry Ford, Napoléon, Andrew Carnegie,... Vì là “chủ tọa” của “hội đồng” tưởng tượng này, nên Hill có cơ hội đặt ra các câu hỏi và nhận được nhiều lời khuyên.

Sau vài tháng, Hill kinh ngạc khi phát hiện thấy các thành viên trong “hội đồng” tưởng tượng của ông bắt đầu phát triển tính cách cá nhân của họ. Ví dụ như Lincoln bắt đầu đến muộn, sau đó đi qua đi lại một cách trang nghiêm. Trong khi đó Burbank và Paine lại thường xuyên đối đáp với nhau một cách dí dỏm.

“Những trải nghiệm này trở nên thật đến nỗi tôi bắt đầu sợ các hậu quả của nó và quyết định chấm dứt việc tưởng tượng đó”, Hill thú nhận trong cuốn 13 nguyên tắc nghĩ giàu, làm giàu.

Giống như nhiều người đã nhận được những chỉ dẫn nội tâm bất thường, Hill miễn cưỡng thừa nhận những cuộc họp “hội đồng” tưởng tượng của mình.

Nhưng ông có nói: “Các nhân vật trong hội đồng của tôi có thể chỉ là tưởng tượng… nhưng họ đã dẫn tôi qua những cuộc phiêu lưu lý thú, nhen nhóm sự cảm kích về những điều vĩ đại thực sự, khuyến khích sự nỗ lực sáng tạo và thể hiện những suy nghĩ chân thực.”

Những chỉ dẫn nội tâm có thể đến trọn gói nếu như bạn sẵn sàng cởi mở để lắng nghe. Một vài người trong số chúng ta lại cần một cú đánh mạnh vào đầu. Những người khác như Gary Renard, tác giả cuốn The Disappearance of the Universe (tạm dịch: Sự biến mất của vũ trụ), với tư duy cực kỳ cởi mở đã nhận được chỉ dẫn từ những thiên sứ xuất hiện vào một buổi tối khi ông đang xem tivi.

Michael Beckwith, trước khi trở thành một lãnh đạo Tân tư duy đầy quyền lực ở Trung tâm Tâm linh Quốc tế Agape gần Los Angeles, đã nhìn thấy hình ảnh của một cuộn giấy có viết "Michael Beckwith nói chuyện ở nhà thờ của Khoa học Tôn giáo". Sau đó khi linh mục của nhà thờ Tacoma gọi điện và nói với ông: "Chào Michael, chúng tôi muốn mời ông đến nói chuyện ở nhà thờ chúng tôi," Michael nói: "Tôi biết."

Chúng ta đặt những chỉ dẫn nội tâm vào danh sách "Không gọi"

"Một trong những chức năng chính của tôn giáo chính thống là bảo vệ mọi người khỏi một trải nghiệm trực tiếp của Chúa."

— Carl Jung, nhà tâm lý học người Thụy Sĩ

Không may hầu hết chúng ta đều đặt ra hạn chế cho những chỉ dẫn mà chúng ta nhận được. Chúng ta quyết định rằng, những biển hiệu, điện tín và những phong thư dán kín từ Chúa trời là điều bình thường, còn những thứ khác thì hơi đáng sợ.

Chúng ta sẽ sợ hết hồn nếu đột nhiên một cuộn giấy mở ra trước mắt hay một thiên sứ bước ra trước tivi khi chúng ta đang xem phim Mad Men (tạm dịch: Gã điên). Não bộ của chúng ta nói: "Ôi, không phải tôi! Tôi không xứng đáng với điều đó." Nếu một thiên thần xuất hiện phía cuối giường, chắc chúng ta sẽ gọi cảnh sát.

Điều đó gây khá nhiều trở ngại cho những chỉ dẫn nội tâm của chúng ta. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu ai đó hỏi ý kiến bạn rồi quay lưng lại với bạn, bỏ qua những điều bạn nói? Chúng ta sẽ giống như những đứa trẻ 5 tuổi lấy tay bịt tai, còn miệng thì hát "la-la-la-la-la" vậy.

Khi nghe chuông điện thoại, bạn không nhấc máy rồi nói một thôi một hồi. Bạn lại "A-lô" và lắng nghe xem người ở đầu dây bên kia nói gì. Ở đây chúng ta chỉ biết đổ lỗi cho sức mạnh siêu nhiên đã không cho chúng ta những năng lực, trong khi chính chúng ta lại là người để kênh máy điện thoại.

Khi Neale Donald Walsch lần đầu tiên ngồi xuống, lăm lăm cây bút trong tay với những câu hỏi khó nhằn sẵn trong đầu, ông đã choáng váng khi nghe thấy một tiếng nói mà ông cho là của Chúa. "Ngươi có thật sự muốn biết câu trả lời không? Hay ngươi chỉ đang gào lên?" Walsch, lúc đó miễn cưỡng đồng ý và nói: "Vâng, cả hai. Và nếu Ngài có các câu trả lời thì con rất sẵn lòng nghe."

Chúng ta đã quan niệm dại dột rằng, chỉ dẫn nội tâm chỉ dành cho một số kẻ

may mắn? Rất nhiều trong số đó thuộc về những chuyện thần thoại mà chúng ta tin là do sự can thiệp của Chúa. Phần quan trọng bị bỏ qua lại chính là chỉ dẫn nội tâm của chúng ta đáng tin cậy và luôn sẵn sàng xuất hiện. Nó luôn ở đó khi bạn thật sự muốn lắng nghe, cũng giống như kênh CNN lúc nào cũng luôn phát sẵn, chỉ cần bạn bật tivi lên.

Và bạn cứ tự do sử dụng nó, để đòi hỏi những câu trả lời rõ ràng. Ngay bây giờ!

Ví dụ dẫn chứng

“Cho dù bạn có bao nhiêu bằng chứng đi nữa, dần dần theo thời gian bạn cũng có xu hướng giấu đi những trải nghiệm không bình thường.”

— Martha Beck, người phụ trách chuyên mục tạp chí O

Một ngày nọ, Michael Beckwith (người có tưởng tượng về một cuộn giấy mà tôi đề cập ở phần trước) đang nhìn vào một chiếc cối xay gió đó là thời điểm ông cần quyết định là có đi theo con đường phụng sự Chúa hay không. Ông nói thẳng thừng: “Này Chúa, nếu Ngài đang lắng nghe, nếu là điều Ngài thực sự muốn con làm, Ngài hãy cho chiếc cối xay gió kia chỉ về phía con đi.”

Mặc dù hôm đó là một ngày nhiều gió và chiếc cối xay gió kia đang quay rất nhanh theo hướng ngược lại với Michael Beckwith, nhưng chẳng mấy chốc sau khi ông nói, chiếc cối xay gió ngừng quay theo trục thông thường và quay hướng chỉ thẳng vào ông.

Tất nhiên, trước đó thì ông đã có đôi lần trải nghiệm những điều kinh ngạc. Để đủ tiền trang trải học phí (lúc đó ông muốn trở thành bác sĩ), Beckwith đã bán thuốc gây nghiện – tất nhiên là chỉ cho những người bạn. Vì là người thích giao du, cởi mở nên việc làm ăn của ông diễn ra khá tốt. Việc phân phối cần sa của ông phát triển rộng rãi và điều đó giúp ông tin rằng nếu thuận lợi, ông có thể nghỉ hưu ở năm 24 tuổi.

Nhưng ông biết có gì đó không ổn. Chỉ dẫn nội tâm của ông liên tục nhắc nhở, mang đến ông những giấc mơ kỳ lạ, thúc giục ông đi tìm con đường khác tốt hơn. Ông quyết định từ bỏ việc buôn bán cần sa để đi con đường “tốt hơn” đó. Ông nói với bạn bè rằng, mọi việc đã chấm dứt, ông sẽ rút lui. Nhưng trong vụ mua bán cuối cùng (mà ông định sau đó sẽ hoàn toàn cắt đứt quan hệ với nhà cung cấp), ông bị cảnh sát liên bang tóm. Lúc đó ông mang theo trên người không chỉ 5kg cần sa mà còn rất nhiều tiền mặt và súng nữa.

Nhưng giọng nói từ bên trong ông vẫn bảo: “Mọi việc sẽ ổn thôi.”

Khi chuẩn bị ra tòa, bạn bè ông nghĩ rằng ông bị điên. “Tại sao cậu không lo lắng gì cả, không tìm cách để thoát khỏi tình hình này đi?”, họ hỏi ông.

“Tớ có tội”, ông trả lời. “Nhưng Chúa đã mách với tớ rằng tớ sẽ không sao

cả.”

Lúc đó ông đã thấy trước được rằng tình hình sẽ khả quan. Ông tới phiên tòa (thẩm phán phiên tòa đó là Robert Shapiro, lúc đó mới bắt đầu sự nghiệp của mình), cảm giác rất yên lòng và tin tưởng rằng cho dù chuyện gì xảy ra đi nữa thì ông vẫn sẽ được Đấng tối cao che chở. Và đúng vậy, ông được trắng án! Khi thẩm phán Robert Shapiro tuyên bố ông vô tội, ngài còn nói rằng không muốn gặp lại ông lần nào nữa. Và Michael biết chắc rằng ông cũng sẽ không gặp lại ngài thẩm phán lần nào nữa.

Đôi khi Trường các khả năng vô tận cũng xảy ra với những người không tin vào nó. Vào năm 1975, Gerald Jampolsky, lúc đó là một nhà tâm lý học thành công ở California về lĩnh vực “thế giới bên ngoài” (outside) đang trong giai đoạn khó khăn. Cuộc hôn nhân kéo dài 20 năm của ông mới chấm dứt. Ông uống rất nhiều rượu. Bệnh đau lưng kinh niên của ông tái phát. Tất nhiên, ông chưa từng có ý tưởng tìm kiếm chỉ dẫn từ Đấng tối cao.

Ông nói: “Tôi là người cuối cùng trên trái đất này quan tâm đến hệ thống tư duy với những từ kiểu như Chúa trời và Tình yêu. Tuy nhiên, khi ông lần đầu tiên đọc cuốn Một khóa học về những điều kỳ diệu (mà tôi đã từng đề cập với các bạn ở những phần trước vài lần), ông thấy rằng nó dạy người ta cách chuyển hóa bản thân bằng cách lựa chọn tình yêu thay vì nỗi sợ. Ông nghe thấy một giọng nói rất rõ ràng mách bảo mình: “Bác sĩ, hãy tự chữa cho mình. Đây là con đường trở về của ông.”

Và tất nhiên, đúng là như thế. Jampolsky sau đó đã viết rất nhiều sách. Ông giảng giải, phân tích nhiều về các nguyên tắc trong cuốn Một khóa học về những điều kỳ diệu, thậm chí ông còn thiết lập một trung tâm trị liệu ở Sausalito, California dành cho những người bị bệnh nặng.

Những chỉ dẫn tức thời và trực tiếp luôn sẵn sàng 24/7. Nhưng thay vì chú ý đến nó thì chúng ta lại tạo cho mình thói quen không lắng nghe nó. Giống như một sinh viên của chương trình trao đổi văn hóa, không quen với công nghệ thông tin nên không biết rằng chiếc điện thoại để ở đầu giường mình có thể giúp anh nói chuyện làm quen với cô bạn xinh xắn học cùng lớp chứ không phải chờ cho đến tiết học ngày mai. Nó cũng giống như việc tôi không để ý đến cái lò sưởi mà tôi đã nhắc đến ở phần mở đầu.

Thêm ví dụ thực tiễn

"Giá như Chúa có thể cho tôi một dấu hiệu rõ ràng.
Ví dụ như một tài khoản với số tiền lớn mang tên tôi tại một ngân hàng Thụy Sĩ."

— Woody Allen, nhà làm phim người Mỹ

Năm 25 tuổi, diễn viên Jamie Lee Curtis tiếp bạn của mình là cô Debra Hill, nhà sản xuất bộ phim Halloween – bộ phim kinh dị đã làm nên tên tuổi của Curtis – trong căn hộ mới mua tại Los Angeles. Debra Hill khi đó mang theo cuốn tạp chí Rolling Stone mới nhất làm quà tặng tân gia. Khi cả hai vừa xem tạp chí vừa vui vẻ nói chuyện thì nhìn thấy bức ảnh có ba người đàn ông.

Jamie Lee Curtis chỉ vào người bên phải mặc chiếc áo sơ mi kẻ sọc và nói với nụ cười tự mãn: "Tớ sẽ lấy anh chàng này."

Cô chưa bao giờ gặp anh ta trước đây và không biết anh ta là ai cả, nhưng có điều gì đó mách bảo cô rằng anh ta chính là "người ấy".

"Đó là Christopher Guest", Debra nói. "Anh ta đang tham gia đóng một bộ phim hài mang tên This Is Spinal Tap (tạm dịch: Đây là ban nhạc Spinal Tap). Tớ có quen người đại diện của anh ta."

Ngày hôm sau Jamie Lee Curtis thấy bất an khi có dấu hiệu nôn nao trong dạ dày của mình, cô đã gọi điện cho người đại diện của Christopher Guest, nhờ nói với anh ta gọi lại cho cô, nếu anh ta quan tâm. Nhưng Christopher Guest đã không gọi lại.

Vài tháng sau đó, khi đang ở Hugo's – một nhà hàng nổi tiếng ở Tây Hollywood – Jamie Lee Curtis bất ngờ nhìn thấy Christopher Guest (anh chàng trong tờ tạp chí) đang ngồi cách mình ba bàn. Anh ta vẫy tay với cô như thể muốn nói: "Tôi là anh chàng mà cô đã muốn gặp đây." Cô vẫy tay lại với anh ta.

Hmm, cô nghĩ, thú vị đây. Nhưng vài phút sau, anh ta đứng dậy, nhún vai, vẫy chào cô và rời khỏi nhà hàng. Jamie Lee Curtis xấu hổ nhìn xuống đĩa của mình và tự trách thầm mình thật ngu ngốc khi tin tưởng vào cái gọi là

“chỉ dẫn nội tâm”.

Nhưng ngày hôm sau cô nhận được điện thoại từ Christopher Guest và anh ta muốn hẹn gặp cô. Bốn ngày sau tại Chianti Ristorante ở Melrose, họ cùng nhau ăn tối. Cho đến khi Guest bay đến New York để quay bộ phim Saturday Night Live, nghĩa là chỉ một tháng sau đó họ đã yêu nhau thắm thiết.

Và họ cưới nhau vào ngày 18 tháng 12 năm 1984, nghĩa là 8 tháng sau khi Jamie Lee Curtis nghe được chỉ dẫn nội tâm đó.

Phương pháp

"Tách khỏi Biển Đỏ và biến nước thành máu, những bụi cây đang cháy,... không có gì giống những chuyện đang diễn ra, kể cả ở thành phố New York."

— Michael Crichton, tác giả cuốn Jurassic Park
(Công viên kỷ Jura)

Trong thí nghiệm này chúng ta sẽ chứng minh rằng những mách bảo mà Jamie Lee Curtis và những người khác nhận được không phải là việc gì đó kỳ lạ, dị thường như trong phim Twilight Zone (Miền ảo ảnh), mà là một phương tiện thật sự mà chúng ta có thể dùng bất cứ lúc nào.

Bạn sẽ có 48 tiếng để chờ đợi một câu trả lời rõ ràng cho một câu hỏi rõ ràng. Nó có thể chỉ đơn giản như việc có nên nuôi một chú mèo tam thể không? Hay phức tạp như việc có nên nhận công việc đó không? Với mỗi câu hỏi, hãy cho chỉ dẫn nội tâm của bạn thời gian 48 tiếng để đưa ra câu trả lời. Nhưng hãy cẩn thận. Tôi đã thử việc này một lần và đã bị mất việc. Tuy nhiên, sau này ngẫm lại, tôi lại thấy đó là câu trả lời hoàn hảo vì câu hỏi lúc đó của tôi là: "Đã đến lúc tôi phát triển sự nghiệp viết văn tự do của mình chưa?"

Hãy lựa chọn một vấn đề đang khiến bạn đau đầu, vấn đề gì đó có thể đưa ra các phương án trả lời "có" hoặc "không", vấn đề khiến bạn thực sự bối rối và không biết phải làm gì. Tôi biết trong đầu bạn đang có câu hỏi rồi, nó là gì không thành vấn đề. Sẽ có câu trả lời. Bạn hãy bắt đầu tính giờ đi!

Hãy hỏi xin một câu trả lời rõ ràng và không gây tranh cãi, trong vòng 48 giờ tới. Có thể chỉ mất 1 ngày thôi, nhưng trong vòng 48 giờ hãy cứ hy vọng sẽ có một tín hiệu trả lời cho câu hỏi của bạn.

Việc của bạn là thiết lập ý định và khung thời gian. Trường tiềm năng sẽ làm các công việc còn lại.

Stan (bạn còn nhớ anh chàng cựu vận động viên lướt sóng dễ thương ở Esalen mà tôi đã nhắc đến trong phần mở đầu chứ?) bị mất việc. Đúng thời điểm đó, người bạn gái mà anh đã yêu 3 năm đột nhiên đòi làm đám cưới. Khỏi phải nói bạn cũng biết anh ta đã phải đau đầu như thế nào. Đầu tiên,

Stan quyết định phải tìm việc làm để có tiền. Nhưng anh ta lại không biết mình muốn làm gì. Tôi nhắc anh ta rằng có một kế hoạch hoàn hảo cho cuộc đời anh và kế hoạch đó sẽ xuất hiện, chỉ cần anh thiết lập ý định và đưa ra một thời hạn rõ ràng.

Stan nói câu đại loại như: "Này ông già, nếu thật là ông có một kế hoạch tốt cho cuộc đời của tôi thì hãy cho tôi vài lời khuyên đi. Tôi không có nhiều thời gian đâu, vì thế hạn chót là sáng ngày thứ 6 tôi muốn biết kế hoạch đó là gì."

Vào chiều ngày thứ 5, Stan đang ngồi bên suối nước nóng với một người đàn ông mà anh chưa gặp bao giờ. Người này tình cờ nói chuyện anh ta đang mở một trung tâm trị liệu ở Pennsylvania's Laurel Highlands và đang cần một người điều hành nơi đó. Stan đột nhiên cảm thấy rất phấn chấn và chỉ chưa đầy 30 phút sau, anh đã được đồng ý nhận vào làm việc, cho dù tất cả kinh nghiệm anh ta có ở một trung tâm trị liệu chỉ là công việc lau dọn.

Trường tiềm năng đã ghi điểm!

Báo cáo thí nghiệm

Nguyên tắc: Abby yêu quý.

Lý thuyết: Kết nối của bạn với Trường sẽ đưa ra những chỉ dẫn chính xác và khả năng vô tận.

Câu hỏi: Liệu tôi có thể thật sự nhận được những chỉ dẫn tức thời?

Giả thuyết: Nếu tôi xin chỉ dẫn, tôi sẽ nhận được câu trả lời rõ ràng cho câu hỏi dạng "có – không" sau:

Thời gian thực hiện: 48 tiếng

Hôm nay ngày: __________ Giờ: __________

Thời hạn nhận được câu trả lời: __________

Cách tiếp cận: "Chỉ dẫn nội tâm, tôi muốn biết câu trả lời cho câu hỏi này. Anh có 48 tiếng. Nhanh lên đấy nhé!"

Ghi chép:..

"Con người bị bao quanh bởi những thực tế, nên đánh mất sự ngạc nhiên trước ánh sáng trực giác, giống như bị nhốt trong một chiếc lồng. Dù thế nào, tâm trí cũng không dễ bị che khuất. "

— Albert Einstein, nhà vật lý lý thuyết người Đức

THÍ NGHIỆM 6

Nguyên tắc siêu anh hùng:

Tư duy và nhận thức của bạn có tác động đến vật chất

“Tiến trình của thế giới không được quyết định trước bởi những quy luật vật lý. Tư duy có sức mạnh tác động đến các nhóm nguyên tử và thậm chí còn có thể làm xáo trộn các phản ứng nguyên tử.”

— Ngài Arthur Stanley Eddington, nhà toán học
và vật lý thiên văn người Anh

Tiền đề:

Tiến sĩ Masaru Emoto người Nhật Bản đã dành 15 năm để nghiên cứu tác động của lời nói, tư duy và tình cảm tới vật chất. Ông chọn nước – một trong bốn nguyên tố cơ bản của sự sống để xem nó phản ứng như thế nào với các từ ngữ, âm nhạc, lời cầu nguyện và đọc kinh. Với hơn 10.000 mẫu nước, Emoto và các trợ lý của mình đã nói chuyện, chơi nhạc và hướng dẫn các tu sĩ đọc lời cầu nguyện bên cạnh nước. Các mẫu nước này sau đó được làm đông lại và các tinh thể đá sẽ được đưa vào kính hiển vi để nghiên cứu.

Nếu các bạn thắc mắc tại sao lại là “nước” thì hãy xem thêm thông tin này: nước có mặt ở khắp mọi nơi, thậm chí trong không khí. Trong cơ thể con người và trên trái đất có tới 70% là nước, vì thế nếu từ ngữ và tư duy có tác động đến nước thì nó cũng tác động đến các hệ thống phức tạp hơn được tạo ra từ nước.

Khi các nhà khoa học “đối xử tốt” với nước bằng cách nói những từ như “tôi yêu bạn” và “cảm ơn” thì kết quả tinh thể nước thu được sẽ trong hơn và hình dạng đẹp hơn. Nhưng khi Emoto và các trợ lý của mình nói chuyện một cách tiêu cực với nước như hò hét hoặc đưa ra những bình luận ác ý như “tôi ghét bạn” hay “đồ ngốc” thì tinh thể thu được sẽ đục và có các lỗ rất xấu. Khi bài hát của Elvis Presley Heartbreak Hotel được phát thì tinh thể nước bị vỡ làm đôi.

Trong bức ảnh một mẫu nước được lấy từ đập ở hồ Fujiwara, lúc đầu nước

tối màu và không có hình dạng nhất định, sau khi được cha xứ cầu nguyện trong hơn 1 giờ, tinh thể nước thu được đã biến thành tinh thể kép hình lục giác màu sáng rất đẹp. Ông cũng phát hiện ra rằng những lời cầu nguyện có thể tạo ra những loại tinh thể mới trước đây chưa từng có.

Những người phương Tây không được dạy về năng lượng, sức mạnh của cơ thể và tâm trí con người. Thay vì được hướng dẫn để hòa hợp chúng với khả năng của chúng ta, thì họ chỉ được nói: "Đây là bác sĩ, đây là y tá. Khi có vấn đề về sức khỏe thì cứ hỏi họ." Các huấn luyện viên nói cho chúng ta biết có đủ khỏe để tham gia vào đội bóng rổ không. Giáo viên nói cho chúng ta biết tác phẩm của chúng ta đã đạt đến các tiêu chí nghệ thuật chưa. Chúng ta được dạy để phó mặc năng lượng của mình cho sức mạnh từ các yếu tố ở bên ngoài bản thân.

Sức mạnh của nhận thức

“Tâm trí của tôi là vùng không an toàn.
Tôi cố gắng để không đi vào đó một mình.”

— Anne Lamott, tác giả người Mỹ

Ngày tôi được sinh ra – ngày 17 tháng 2 năm 1956 – bố tôi nhìn tôi nằm đó, bé bỏng trong chiếc nôi mây màu hồng và nói với mẹ tôi rằng, tôi là đứa bé xấu nhất mà ông từng thấy. Không phải nói cũng biết mẹ tôi đã thất vọng như thế nào. Còn về phần tôi, con bé mới chào đời được vài phút thì đã được quyết định rằng thiếu vẻ đẹp là định mệnh gắn với từng giây từng phút trong cuộc đời con tôi.

Nguyên nhân chính mà bố tôi đưa ra lời nhận xét như vậy chính là chiếc mũi của tôi. Nó được đắp vào mặt tôi giống như một con vật xấu xí bị xe cán chết, nằm thẳng cẳng trên đường. Sau khi mẹ tôi kiệt sức vì đau đẻ suốt 18 tiếng đồng hồ, bác sĩ sản khoa quyết định phải can thiệp bằng forceps19. Kết quả là cái mũi của tôi đã bị dẹt đi.

Dần dần cái mũi cũng trở về hình dáng bình thường, nhưng mong muốn trở nên xinh đẹp của tôi vẫn đi vào tuyệt vọng. Tôi đã nỗ lực để chứng minh với bố tôi rằng, tôi là người có thể chấp nhận được và muốn bù đắp cho nỗi xấu hổ của mẹ mà tôi đã gây ra.

Tôi lùng sục các tạp chí làm đẹp, nghiên cứu những người mẫu giống như những nhà khoa học nghiên cứu tế bào. Tôi uốn tóc mình thành từng lọn, mua mặt nạ đắp mặt và máy hút mụn trứng cá. Tôi còn để dành tiền để mua một bộ máy làm tóc Clairol. Tôi đeo găng tay khi đi ngủ để giữ cho bàn tay đã thoa Vaseline của mình khỏi dây bẩn ra chăn gối. Tôi thậm chí còn cắt những mẫu tóc đẹp từ cuốn catalogue Montgomery Ward và dán chúng vào bìa sau cuốn sổ “Làm đẹp” của mình.

Cuốn sổ làm đẹp cá nhân này, ngoài 50 kiểu tóc khác nhau còn có một danh sách các mục tiêu làm đẹp của tôi, bao gồm: giảm vòng eo xuống khoảng 7cm, tăng vòng ngực lên 10cm, để tóc dài và những điều đại loại như thế. Thậm chí, trong đó còn có một trang kế hoạch để đạt được những mục tiêu này. Ví dụ như, để giảm vòng eo, tôi sẽ làm động tác đứng lên ngồi xuống khoảng 50 lần mỗi ngày, mỗi sáng chỉ ăn 2 chiếc bánh kếp và không được ăn

sôcôla Milky Way nữa.

Mặc dù đã rất nỗ lực, nhưng dù có làm gì đi nữa thì trông tôi cũng chẳng xinh xắn hơn là bao. “Con-bé-xấu-xí” là câu nói đầu tiên về cuộc sống của tôi, là lời tuyên bố mà cả cuộc đời tôi phải gắn chặt với nó. Đi ngược lại điều đó sẽ thất tín với những người tôi biết – bố tôi, mẹ tôi và cả bản thân tôi nữa.

Mọi thứ còn trở nên tồi tệ hơn khi vào năm học lớp 6, mắt tôi bắt đầu nhìn kém dần và tôi phải đeo một chiếc kính gọng sừng. Năm lên lớp 9, sau nhiều lần cố gắng, cuối cùng tôi cũng thuyết phục được bố đầu tư cho đôi kính áp tròng – một vật thông thường sẽ giúp làm tôn lên vẻ đẹp – nhưng khi gắn với tôi thì nó làm cho khuôn mặt tôi bỗng nhiên trông như bài toán đố “kết-nối-các-điểm-mụn”. Tất cả tiền tôi để dành từ việc trông trẻ được chi tiêu vào kem làm se mụn và mặt nạ dưỡng da. Có lần tôi đọc được ở đâu đó rằng mụn được gây ra bởi sôcôla và nước ngọt, tôi lập tức từ bỏ Coca-Cola và các thanh kẹo. Và còn tệ hơn nữa khi một hôm, em gái tôi – người may mắn hơn tôi là không bị “forceps” hay những lời bình luận về vẻ ngoài ngay từ khi mới sinh ra – bảo tôi rằng răng cửa của tôi bị hô. Một lần nữa tôi lại phải vận động bố mẹ đầu tư cho tôi cái niềng răng. Điều đáng buồn là mọi sự cố gắng đều không đạt được kết quả. Mọi thứ không có gì thay đổi cho đến khi tôi thay đổi suy nghĩ đã ăn sâu trong đầu, rằng tôi vẫn “xấu”. Tôi có thể tập thể dục, dùng đồ trang điểm và uốn tóc mãi mãi nhưng lời nhận xét của bố tôi giống như những con virus ăn sâu vào suy nghĩ của tôi, rằng định mệnh của tôi là “đứa trẻ xấu xí” nhất mà ông từng thấy. Chắc chắn là tôi đã có những tiến bộ nhất định. Tôi cải thiện được nước da của mình, nuôi tóc dài hơn hay niềng răng cho đều hơn, nhưng chẳng bao lâu sau, tôi lại trở về thành con bé xấu xí quen thuộc.

Bạn thấy đấy, cơ thể tôi không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc theo bản kế hoạch chi tiết mà suy nghĩ của tôi đã tạo nên.

Tôi phát hiện ra những cuốn sách tự giúp đỡ bản thân. Tôi bắt đầu với cuốn Your Erroneous Zones (tạm dịch: Vùng sai lầm của bạn) của Tiến sĩ Wayne Dyer. Tôi đọc những cuốn sách của Barbara Walters hướng dẫn cách giao tiếp. Tôi học để có được nhiều bạn bè và tạo được ảnh hưởng đến người khác, cách để tự tin hơn bằng những suy nghĩ tích cực, cách để làm giàu... Cuối cùng tất cả những gì tôi học được cũng làm thay đổi cách tôi nghĩ về bản thân mình. Tôi thực sự tìm ra được những thứ mà tôi yêu thích. Kể cả trong ngoại hình đầy khiếm khuyết của tôi. Tôi cao, có nghĩa là tôi có thể ăn thoải mái và không lo bị tăng cân. Mái tóc dày của tôi cũng là một tài sản lớn. Và người bạn thân của mẹ tôi nói rằng tôi có cặp chân mày rất đẹp.

Thay vì tìm kiếm những điều mà tôi không thích, tôi bắt đầu tập trung vào những thứ tôi thích. Và kỳ diệu thay, vẻ ngoài của tôi cũng dần được cải thiện. Khi từ bỏ những suy nghĩ tiêu cực, tôi bắt đầu nhìn thấy vẻ đẹp của chính mình. Tôi càng bớt trừng phạt "con yêu tinh tội nghiệp" trong gương kia thì nó càng thay đổi. Tôi càng bớt tìm cách thay đổi bản thân mình thì tôi càng thay đổi.

Kỳ diệu thay, mắt của tôi trở lại bình thường. Cuối cùng tôi cũng có thể từ bỏ kính cận và kính áp tròng. Nước da của tôi cũng dần sáng, khỏe hơn và răng tôi, sau nhiều tháng dùng niềng răng đã bắt đầu vào đúng hàng lối. Thực tế thì tôi chỉ cảm thấy mình xấu xí mỗi khi đến thăm bố tôi và người vợ thứ hai của ông mà thôi.

Mặc dù lúc đó tôi không nhận ra nhưng tôi đã dần thay đổi "diện mạo" của mình trong mỗi lần đến thăm bố để làm hài lòng niềm tin của ông về tôi, hay nói đúng hơn là những gì mà tôi nghĩ là niềm tin của ông về tôi. Giờ thì tôi đã biết lời của bố tôi khi xưa chỉ là lời nhận xét thân mật thôi. Ông không hề có ác ý gì cả. Nhưng vì không hiểu điều đó nên trong suốt thời gian dài, những lời nhận xét từ thuở bé cứ ăn sâu vào đầu tôi và tác động đến mọi hành vi của tôi.

Ví dụ thực tiễn

"Từ giờ trở đi tôi sẽ không than vãn, không trì hoãn điều gì nữa. Từ giờ phút này tôi giải phóng mình khỏi những giới hạn và sợi dây tưởng tượng."

— Walt Whitman, nhà văn người Mỹ

Ốm đau là việc không bắt buộc. Tôi đã luôn phải nhắc nhở bản thân mình như vậy để đảm bảo có thể viết được phần nội dung này. Bạn sẽ thấy tôi "giấu" nó trong phần của một chương dài ở gần cuối cuốn sách.

Không phải là bạn chưa từng nghe những điều đại loại như bệnh ung thư là do những cơn giận không được giải tỏa, hay căng thẳng thần kinh có thể khiến cho tóc bạn bạc trắng chỉ qua một đêm. Nhưng điều tôi muốn nói ở đây là, chúng ta đã bị dẫn dắt bởi một quan điểm y học sai lầm, rằng bệnh tật là điều không thể tránh khỏi. Tôi không có ý chỉ trích những bác sĩ, y tá hay các nhân viên y tế, 99,9% những người trong số họ rất chu đáo, tận tâm và có thiện ý, chỉ là họ cũng bị lừa dối như chúng ta mà thôi.

Điều tôi muốn nói đến là nhận thức sai lầm của chúng ta đã dẫn đến kết quả "sự cố máy tính". Thay vì coi ốm đau là một vấn đề và tìm cách khắc phục thì chúng ta lại chấp nhận đó như một thực tế hiển nhiên và tất yếu trong cuộc sống. Tất cả chúng ta đều tùy tiện chấp nhận việc ốm đau là không thể tránh khỏi, bệnh tật là điều tự nhiên trong cuộc sống như một quy luật bất di bất dịch. Hầu như không mấy ai trong chúng ta nghĩ rằng mình đang sở hữu một sức khỏe hoàn hảo.

Từ rất lâu tâm trí của chúng ta đã thiết lập nhận thức sai lầm. Một khi tâm trí cho rằng ta không thể làm được việc gì đó hay không thể tháo gỡ một khó khăn nào đó, thì nó sẽ thông báo với não bộ và não bộ sẽ tiếp tục truyền thông tin cho các cơ bắp. Như vậy "virus" trong nhận thức của chúng ta đã "lây truyền" và làm hạn chế khả năng huy động sự sáng suốt của tâm trí.

Lòng tin của chúng ta vào sự suy yếu cơ thể là điều không thể tránh khỏi dường như là sự thật, chỉ bởi vì từ lâu nay chúng ta đã trót (thậm chí một mực) tin điều đó là thật. Tiến sĩ Alexis Carrel, một nhà vật lý học người Pháp từng giành giải Nobel đã chứng minh rằng, các tế bào có thể tồn tại không giới hạn, "Chẳng có lý do gì mà tế bào phải suy yếu cả. Không hề có điều đó."

“Chúng ta đều được dạy rằng chúng ta không có năng lực gì cả, rằng chúng ta không biết gì cả”, Meir Schneider, một người đã tự điều trị khỏi bệnh mù giải thích: “Nhưng điều đó là không đúng. Mọi điều chúng ta cần biết đều nằm ở ngay trong bản thân mỗi chúng ta.”

Sinh năm 1954 ở Lviv, Ukraine, Schneider đã được chẩn đoán mắc các bệnh: lác mắt, tăng nhãn áp, loạn thị, giật cầu mắt và một vài căn bệnh với những cái tên y học phức tạp khác nữa. Bệnh đục thủy tinh thể của ông nặng đến nỗi trước khi lên 7 tuổi ông phải phẫu thuật đến 5 lần. Trong lần phẫu thuật cuối cùng ông đã bị vỡ thủy tinh thể và vào năm ông học lớp 2, ông bị mù hẳn. Thành quả của nền y học hiện đại là đây!

Năm Schneider 17 tuổi, ông gặp một cậu bé tên Isaac, người nói với ông những điều khác hẳn với những gì bác sĩ và các nhà phẫu thuật đã nói. Isaac, nhỏ hơn ông 1 tuổi, đã quả quyết với ông rằng: “Nếu muốn, anh có thể tự dạy mình biết nhìn.”

Chưa từng có ai có lòng tin kiểu như thế. Tất cả những gì mà Schneider được nghe đều gói gọn trong cụm từ “cậu bé mù tội nghiệp này”.

Gia đình của Meir Schneider cũng giống như bao gia đình tử tế và đầy cảm thông không muốn cậu hy vọng quá nhiều: “Được rồi, con cứ thử tập luyện như vậy xem”, họ nói “nhưng đừng quên rằng con là cậu bé mù.” Trong vòng một năm sau đó, đúng như Isaac đã tiên đoán, mắt Schneider bắt đầu nhìn thấy được. Lúc đầu không được rõ lắm nhưng cũng đủ để tin rằng có thể cậu bé 16 tuổi này biết nhiều hơn các bác sĩ, những người đã chẩn đoán và kết luận cậu bị mù vĩnh viễn.

Cuối cùng Schneider cũng đã có đủ thị lực để đọc, đi bộ, chạy và thậm chí là lái xe. Bây giờ ông rất tự hào vì đã có bằng lái xe của bang California cấp. Và ông còn tự mở một trung tâm trị liệu nữa.

“Người mù”, ông nói, “càng bị mù hơn bởi người ta coi họ là người mù. Họ bị xếp vào một loại bệnh.”

Hơn thế nữa, ông không thể hiểu nổi tại sao một khái niệm lạc quan và giản dị như thế lại nghe có vẻ kỳ dị với hầu hết mọi người.

Khi còn là một cô bé lớn lên ở Brooklyn, Barbra Streisand đã rất yêu thích các bộ phim. Cô không mong mỏi gì hơn là được trở thành một diễn viên lộng lẫy. Không may, người mẹ góa bụa của cô lại rất nghèo và Barbra thì lại không xinh đẹp nổi bật như Grace Kelly[20]. Bất kỳ nhà tư vấn hướng nghiệp

có lý nào cũng khuyên cô theo đuổi mục tiêu nghề nghiệp khác.

“Cháu yêu quý, cháu có một cái mũi không được nổi bật lắm. Ta phải nói thế nào cho lịch sự nhỉ? Việc cháu trở thành diễn viên nghe cũng vô lý như việc Kareem Abdul-Jabbar21 muốn trở thành người đua ngựa vậy.”

Nhưng ý định của Barbra mạnh mẽ đến nỗi cô đã xoay chuyển và làm thay đổi hoàn cảnh bằng con đường duy nhất mà cô có khả năng thực hiện được. Đó là cô có một giọng hát tuyệt vời đến nỗi nó dẫn thẳng cô đến với sân khấu Broadway và đích cuối cùng là lĩnh vực điện ảnh.

Chắc bạn sẽ ngạc nhiên và cho rằng tôi nói dối, nhưng sự thật là không ai trong gia đình Barbra biết hát hay có năng khiếu gì về âm nhạc.

Vật chất không điều khiển được bạn.

Chính bạn mới là người điểu khiển vật chất

“Chúng ta thà bị hủy hoại còn hơn là thay đổi.
Chúng ta thà chết trong sợ hãi còn hơn là vượt qua thời khắc đó và để cho những hy vọng của chúng ta lụi tàn.”

— W. H. Auden, nhà thơ người Mỹ gốc Anh

Năm Terry McBride được 22 tuổi, anh bị chệch đĩa đệm khi đang làm việc ở một công trường xây dựng. Sau một năm điều trị với một bác sĩ nắn xương khớp và dùng thuật làm giãn cơ nhưng không khả quan, anh quyết định nghe theo lời khuyên của một bác sĩ chỉnh hình, người cho rằng anh bị lệch xương sống.

“Người ta bảo rằng tôi phải nằm viện vài tuần, sau đó điều trị ở nhà vài tuần nữa và nẹp xương trong 6 tháng, sau đó sẽ hồi phục”, McBride kể lại.

Hai ngày sau cuộc phẫu thuật, anh bị sốt cao và phải cấp cứu, bác sĩ chẩn đoán anh đã bị nhiễm khuẩn E. Coli[22] trong khi phẫu thuật. Trong một năm tiếp theo, anh phải trải qua 8 cuộc phẫu thuật để tránh vi khuẩn lây lan. Ở lần phẫu thuật thứ 5 anh được đưa đến Bệnh viện Đại học Y Washington. “Tôi thành người nổi tiếng ở đó, vì tôi mắc bệnh viêm tủy xương nặng nhất mà các bác sĩ từng biết.”

Vào đêm trước của một cuộc phẫu thuật tiếp theo, các bác sĩ điều trị bệnh cho anh buồn bã bước vào phòng. Họ đã có được kết quả chụp X - quang chính xác và kết luận rằng, sự nhiễm trùng không chỉ nằm ở xương sống của anh mà đã lây lan ra vùng xương chậu, bụng và xuống cả hai chân. Để điều trị họ sẽ phải mổ phanh người anh và tiêu diệt sự lây lan. Làm như vậy sẽ cắt đứt được sự lây lan nhưng hai chân của anh sẽ không còn sử dụng được nữa.

"Tôi đã từng đọc được tài liệu của một trong những nhà vật lý siêu hình vĩ đại nhất – John Wayne – khi nhân vật nào trong đó phim nói với Duke rằng anh ta phải cắt bỏ chân, anh ta trả lời Được thôi, cứ làm như thế đi, McBride kể lại. Nhưng khi bác sĩ tiếp tục nói rằng anh bị nhiễm trùng rất nặng và có thể bị mất bàn chân trái, mất kiểm soát ruột và bàng quang, rất có thể anh cũng sẽ bị liệt dương nữa.

"Quả thật là", McBride nói, "khi đề cập đến chuyện đó họ đã mắc sai lầm."

"Tôi không biết gì về các anh, nhưng tôi được sinh ra là một cậu bé hạnh phúc và yêu quý bản thân mình. Nhưng rồi tôi được dạy rằng những người khác biết về tôi nhiều hơn tôi. Ở trường, các giáo viên bắt tôi phải chú ý học và giáo viên mới là người nói cho tôi biết tôi học có giỏi hay không. Giáo viên thể dục mới quyết định được tôi có khả năng trở thành vận động viên hay không. Từ bé tôi đã được dạy rằng tôi phải căn cứ vào sự đánh giá của người khác để biết mình là ai, như thế nào, sẽ ra sao.

"Có thể lúc đó tôi đã đồng ý cho họ cưa chân", McBride tiếp tục, "Nhưng khi các bác sĩ đó cứ khăng khăng rằng chắc chắn tôi sẽ không lành lặn được sau cuộc phẫu thuật, tôi quyết định ngay lúc đó rằng không ai được phép nói với tôi tôi là ai. Tôi quyết định ngay trong buổi tối hôm đó rằng không một ai dù ở vị trí nào đi nữa được quyết định vận mệnh của tôi."

Đó chính là đêm đã làm thay đổi cuộc đời của McBride. Anh đã nghiên cứu về các nguyên tắc tâm linh và thông báo với tất cả những người trong phòng hôm đó, gồm có 5 bác sĩ, vợ anh và cô con gái 2 tuổi của anh nữa, rằng tồn tại một sức mạnh trong vũ trụ và anh sẽ sử dụng nó để chữa lành cho mình.

Khi lần đầu anh nói như vậy mọi người đều tỏ thái độ ủng hộ: "Đúng thế! Cứ giữ vững niềm tin."

Nhưng sau 10 cuộc phẫu thuật mọi người bắt đầu khuyên anh nên đối diện với thực tế, từ bỏ việc chỉ chăm chăm vào những ưu tiên cho cái tôi cá nhân nhỏ nhoi của anh.

"Những ưu tiên cá nhân nhỏ nhoi ở đây là có một cơ thể khỏe mạnh không bệnh tật, một cái lưng đủ khỏe để cõng con gái, những ưu tiên cá nhân như đi vệ sinh được ở toa lét mà không phải dùng đến túi nhựa", anh nói. "Nhiều người bắt đầu gợi ý rằng có lẽ một sức khỏe hoàn hảo không phải là kế hoạch của Chúa dành cho tôi."

"Thậm chí là một người theo Thiên chúa giáo chính thống, tôi cũng không

thể chấp nhận được rằng tôi đáng phải chịu 18 cuộc phẫu thuật. Có thể tôi có tội và phải bị trừng phạt bằng 4 hay 5 cuộc phẫu thuật, nhưng 18 thì không", McBride giải thích.

Người ta bảo anh đến gặp chuyên gia tâm lý của bệnh viện, ở đó họ khuyên anh: "Con trai à, đã đến lúc dừng việc nhìn cuộc sống qua lăng kính màu hồng rồi. Con nghĩ rằng một người đàn ông là phải tự đứng trên đôi chân của mình, phải ra trận như bố con ngày xưa, nhưng giờ đã đến lúc con cần phải đối diện thực tế, con phải học để chấp nhận sự thật rằng con sẽ phải dành phần đời còn lại của mình trên xe lăn."

Người ta cho anh xem bệnh án của anh, trong đó ghi rõ "Bệnh của Terry McBride không chữa được. Anh sẽ bị tàn tật cả đời và sẽ cần phải trải qua nhiều lần phẫu thuật nữa."

"Nhưng tôi không phải là một cuốn bệnh án", McBride khăng khăng. "Tôi không còn là con người như trước nữa. Trong tôi giờ có một sức mạnh. Tôi sống trong một vũ trụ tâm linh và những quy luật tâm linh đó có thể giúp tôi được tự do."

"Anh không nghĩ rằng bệnh của anh đáng ra đã lành nếu nó chữa được à?" nhà tâm lý hỏi.

Nhưng McBride vẫn quyết không từ bỏ. Anh tiếp tục phải trải qua 30 cuộc phẫu thuật quan trọng nữa trong 11 năm tiếp theo và phải đeo một túi hậu môn giả. Trong suốt thời gian đó anh tiếp tục khẳng định rằng sức khỏe và sự lành lặn mới là định mệnh của anh.

Cuối cùng, sau một thời gian dài (mà có thể nhiều người đã bỏ cuộc), anh khỏi bệnh và ra viện mà không cần tới nạng. Ngày nay, anh đi khắp các bang trên đất nước để kể lại câu chuyện về chuyến hành trình của mình, dạy cho mọi người sự thật về sự vĩ đại và thần thánh của chính bản thân họ.

Anh nói: "Chúng ta đã được tự do. Sức mạnh vô tận của Chúa sẽ củng cố cho niềm tin của chúng ta về bệnh tật và nhu cầu nếu đó là điều mà chúng ta lựa chọn. Nhưng chúng ta cũng có thể thay đổi niềm tin của mình thành sức khỏe, tình yêu, niềm vui và hòa bình. Đã đến lúc chúng ta tuyên bố tính thống nhất của mình với Chúa để dũng cảm bước đi trong cuộc sống của bản thân mình. Bạn chính là Chúa và đó là sự thật giúp bạn được tự do."

Phương pháp

“Không có giới hạn nào trong bản thân bạn, trừ những giới hạn mà bạn tin là có.”

— Seth, nhân vật gọi hồn của Jane Roberts

Vì không có những thiết bị như kính hiển vi và đội ngũ nghiên cứu viên như của Masaru Emoto, chúng ta sẽ tác động đến vật chất bằng cách làm lại một thí nghiệm mà có thể các bạn đã từng thực hiện hồi còn đi học, đó là trồng những hạt đậu. Tiến sĩ Larry Dossey trong nhiều cuốn sách viết về cầu nguyện của mình đã mô tả chính xác đến từng chi tiết những thí nghiệm y khoa để chứng minh rằng, các ý định nhằm vào kết quả vật chất cụ thể có tác động đến mọi thứ, từ gieo hạt giống cho đến phụ nữ mắc bệnh ung thư vú. Vì chúng ta chỉ là những người mới bắt đầu nên sẽ làm thí nghiệm với những hạt đậu thôi.

Thiết bị:

Hộp bìa các tông đựng trứng

Đất trồng cây

Hạt đậu xanh

Hướng dẫn: Trong mỗi ô của hộp bìa các tông đựng trứng bạn gieo hai hạt đậu rồi đặt hộp bìa gần cửa sổ. Cứ vài ngày lại tưới nước một lần. Trong đầu bạn hãy hình thành ý định sau: Với năng lượng nội tại của mình, tôi sẽ làm cho những hạt đậu bên phía trái của hộp bìa lớn nhanh hơn những hạt đậu bên phía bìa phải của hộp bìa.

Trong 7 ngày tiếp theo bạn hãy viết lại những quan sát của mình vào sổ. Và thế là đến cuối tuần bạn sẽ nhận được bằng chứng cho thấy ý định của mình đã được thể hiện ra sao.

Trong lúc đó, bạn có thể thí nghiệm theo cái mà các nhà khoa học gọi là Ngành khoa học nghiên cứu các chuyển động của cơ thể. Nghe có vẻ phức tạp nhưng sự thật đó là một phương pháp cơ bản để kiểm tra việc cơ thể của bạn phản ứng như thế nào với những nhận xét tích cực và tiêu cực. Tiến sĩ

John Goodheart đã đi đầu trong việc áp dụng ngành khoa học này vào thập kỷ 60 của thế kỷ trước, khi ông phát hiện ra rằng các cơ bắp lập tức trở nên yếu đi khi cơ thể phải hứng chịu những vật chất có hại và mạnh lên khi có sự xuất hiện của những vật chất chữa bệnh. Trong thập kỷ tiếp theo, tiến sĩ John Diamond phát hiện ra rằng các cơ bắp cũng phản ứng với những tác nhân kích thích mang tính cảm tính và trí tuệ.

Lấy ngón cái và ngón giữa ở mỗi tay tạo thành một hình vòng tròn, sau đó kết nối hai vòng tròn ở hai tay với nhau. Lấy vòng tròn ở tay phải kéo mạnh vòng tròn ở tay trái, dùng lực vừa đủ để hai vòng tròn vẫn nối lại với nhau. Cảm nhận cảm giác của hai tay lúc đó.

Bây giờ hãy nói to tên bạn: “Tên tôi là ______”, đồng thời dùng một lực tương tự như trước để vòng tròn bên tay trái kéo vòng tròn bên tay phải. Tôi chắc trong lần đầu bạn sẽ không nói dối tên mình nên sau câu nói đó hai tay bạn vẫn khỏe và giữ nguyên vị trí.

Bây giờ hãy nói: “Tên tôi là Julia Roberts.” Lúc này cho dù bạn vẫn dùng lực bằng lần trước thì các ngón tay của bạn vẫn rời nhau ra làm vỡ vòng tròn.

Thử vài lần với những câu đúng – sai như vậy cho đến khi bạn thấy kích cỡ vòng tròn giảm dần. Nếu vòng tròn vẫn giữ nguyên thì đó là phản ứng tích cực, nếu các ngón tay phải có thể phá vỡ vòng tròn bên phía trái tức là câu trả lời là “Không đời nào.”

Đây không chỉ là công cụ hiệu quả để hỏi lời khuyên từ cơ thể bạn mà còn là một cách hữu hiệu để kiểm tra xem cơ thể bạn phản ứng như thế nào với những lời nhận xét khác nhau kiểu như:

“Tôi là đồ đần.”

“Tôi rất hạnh phúc, say mê, thư thái và đầy yêu thương.”

“Tôi ghét cơ thể mình.”

“Tôi rất mạnh mẽ và sung sức.”

Báo cáo thí nghiệm

Nguyên tắc: Siêu anh hùng.

Lý thuyết: Tư duy và nhận thức của bạn có tác động đến vật chất.

Câu hỏi: Ý định của tôi có thể tác động đến thế giới vật chất được không?

Giả thuyết: Nếu tôi tập trung ý định của mình vào việc trồng hạt đậu thì tôi có thể làm cho nó mọc nhanh hơn.

Thời gian thực hiện: 7 ngày

Hôm nay là ngày: __________ Giờ: __________

Phương pháp: Tôi sẽ tập trung ý định của mình vào việc trồng đậu. Tôi sẽ truyền cho những hạt đậu cảm xúc tích cực và mong chúng nhận được tác động từ năng lượng của tôi.

Ghi ghép:...

"Mọi người cần phải nhận ra rằng tư duy quan trọng hơn gen, bởi vì môi trường chịu ảnh hưởng của tư duy chúng ta và tác động đến gen."

— Bruce Lipton, tiến sĩ sinh học chuyên nghiên cứu về tế bào

THÍ NGHIỆM 7

Nguyên tắc Jenny Craig:

Tư duy và nhận thức của bạn là giàn giáo chống đỡ cơ thể bạn

“Cơ thể của bạn đơn giản chỉ là sự biểu hiện một cách sống động những quan điểm của bạn về thế giới.”

— Carl Frederick,
tác giả cuốn Est Playing the Game: the New Way

Tiền đề:

Môi trường xung quanh có phản ứng với những suy nghĩ và tình cảm của bạn. Để chứng minh rõ ràng điều này bạn có thể sử dụng chiếc cân sức khỏe. Vâng, đây là thí nghiệm mà bạn sẽ “hiến mình” cho khoa học. Nhưng bạn đừng lo, chỉ 3 ngày thôi. Và kết quả cuối cùng là điều mà 90% trong số chúng ta (theo một thống kê của trường Đại học Cornell) đang chủ động thực hiện: giảm cân. Với một vài người may mắn đang có ý định muốn tăng cân, vâng, bạn có thể mong cải thiện sức khỏe và sức sống của bạn nữa.

Thực phẩm của bạn cũng giống như mọi thứ trên thế giới, đều thấm đẫm năng lượng; bằng cách hợp tác với nó thay vì đấu tranh chống lại nó (như hầu hết chúng ta vẫn làm trong sự ám ảnh tuyệt vọng về việc giảm cân), bạn sẽ dễ dàng giảm được một vài ki-lô-gam mà không cần phải cố gắng thay đổi nhiều.

Giả thuyết rõ ràng cho thí nghiệm này là, năng lượng do thức ăn của bạn cung cấp sẽ bị ảnh hưởng bởi những gì bạn nói và suy nghĩ. Những thức ăn nằm trên đĩa của bạn không phải là những con số về hàm lượng dinh dưỡng mà là những mẩu năng lượng sôi nổi đang lắng nghe từng ý định, mong muốn của bạn. Các nhà dinh dưỡng không thể lượng hóa một cách chính xác những suy nghĩ của bạn để ghi thông số đó lên nhãn hiệu hàng hóa (họ nên làm thế nếu họ muốn đánh giá chính xác miếng thịt lợn, đĩa đậu hoặc mì pasta có tác động thế nào đến sức khỏe của bạn). Những năng lượng trong suy nghĩ của bạn sẽ được hấp thu cùng với canxi và vitamin D trong quá trình tiêu hóa.

Nếu chưa xem thì bạn nên tìm xem bộ phim tài liệu I am (tạm dịch: Tôi là) của Tom Shadyac. Bộ phim khá hay, nhưng trong khuôn khổ của thí nghiệm này bạn hãy chú ý đến cảnh Shadyac, một đạo diễn nổi tiếng ở Hollywood đến Viện HeartMath – một tổ chức phi lợi nhuận chuyên nghiên cứu về vấn đề căng thẳng thần kinh và năng lượng của con người. Đầu tiên, Rollin McCraty – giám đốc nghiên cứu dày dạn kinh nghiệm của viện – đã cắm các cực điện vào một bát sữa chua.

Mặc dù sữa chua được coi là loại nước trơ, nhưng McCraty đã sử dụng các cực điện để chứng minh rằng nó có phản xạ với những suy nghĩ và tình cảm của Shadyac. Những chiếc kim của máy đo vi phản xạ đã rung động rất mạnh khi ông được hỏi về cuộc hôn nhân trước đó. Nó nhảy vọt lên khi ông nhắc đến luật sư của mình vì ông đang có việc cần giải quyết với vị luật sư đó. Bát sữa chua đó, mặc dù không hề liên quan gì đến Shadyac nhưng vẫn có thể đọc được cảm xúc của ông. Khi ông để suy nghĩ của mình quay về với hiện tại, về lại căn phòng làm việc thì lúc đó thì chiếc kim đứng im.

"Chúng tôi không biết chính xác con người vận hành tạo ra năng lượng như thế nào, nhưng chúng tôi có những bằng chứng xác thực rằng, cảm xúc của con người thật sự tạo ra một trường năng lượng mà trong đó các thực thể sống khác cũng khớp với nó", McCraty nói.

Vậy nên bạn hãy thử nghĩ về điều đó. Đã bao nhiêu lần bạn nghĩ hay nói lên những điều kiểu như thế này:

Mình khó mà giảm cân được.

Mình chỉ cần nhìn vào một mẩu bánh ngọt thôi là đã tăng cân rồi.

Sự trao đổi chất của mình diễn ra rất chậm.

Những suy nghĩ như vậy sẽ ảnh hưởng đến cơ thể bạn và cả những thức ăn mà bạn nạp vào cơ thể.

Vào thập kỷ 60 của thế kỷ trước, Cleve Backster một cựu điệp viên CIA đã được lên đầu các trang báo khi phát hiện ra rằng, cây cỏ cảm nhận được những ý nghĩ của con người. Năm 1966, sau khi nghỉ hưu, Backster thành lập cơ quan mà hiện nay được coi là đơn vị phát hiện nói dối lớn nhất thế giới. Một buổi tối, khi đang ở trong văn phòng mình ở New York, ông quyết định gắn một dụng cụ đo dòng điện vào một cây huyết dụ vẫn để trang trí trong phòng. Ban đầu ông làm việc đó chỉ để giết thời gian nhưng rồi ông phát hiện ra rằng cây huyết dụ không chỉ phản ứng với những tổn thương về

thể xác (vì ông nhúng lá của nó vào cốc cà phê nóng và đốt chúng bằng một que diêm), mà còn với những suy nghĩ và ý định của ông nữa. Ông đã vô cùng ngạc nhiên và chỉ muốn nhảy ngay ra ngoài phố và hét lên với cả thế giới rằng: “Cây cối cũng biết suy nghĩ đấy!” Sau đó, ông lao vào thực hiện một nghiên cứu tỉ mỉ để tìm hiểu xem cây cối phản ứng với những suy nghĩ của ông như thế nào.

Thông qua việc sử dụng những thiết bị phát hiện nói dối tối tân nhất đang có và thử nghiệm với hàng loạt các loại cây khác nhau, bao gồm cả những loại dùng làm rau ăn, ông đã chứng minh được rằng tất cả các loại cây đều có phản ứng với những suy nghĩ và tình cảm của con người. Ông còn phát hiện ra rằng cây cối có phản xạ với những âm thanh mà tai con người không nghe được, với những bước sóng và tia cực tím, tia hồng ngoại.

Nhà nghiên cứu sinh học người Áo, Raoul Francé đã trình bày quan điểm rằng cây cối thường xuyên quan sát và ghi lại những sự kiện và hiện tượng xảy ra (mà con người chúng ta vì mắc kẹt trong thế giới quan lấy con người làm trung tâm nên không hề biết một chút gì).

Vậy tại sao việc này lại liên quan đến chiếc cân đo sức khỏe của chúng ta? Phần lớn những thức ăn mà chúng ta tiêu thụ đều có nguồn gốc từ cây cỏ. Cứ cho là nó đã được xử lý và chế biến đến mức chẳng còn nhận ra được nữa, nhưng đa phần những thức ăn của chúng ta đều là những thực thể thực vật sống. Những loại thức ăn từ động vật cũng đều lấy năng lượng từ thực vật. Vì vậy hầu như tất cả thức ăn, nước uống, đồ uống và dược phẩm giúp chúng ta tồn tại đều có nguồn gốc từ thực vật. Backster và nhiều nhà khoa học khác sau ông đã chứng minh được rằng chính thực vật có khả năng đọc được những suy nghĩ của con người.

Bạn có hiểu điều tôi đang muốn nói không?

Những điều bạn suy nghĩ và nói ra về bản thân bạn, về cơ thể và thức ăn của bạn là điểm mấu chốt có tác động đến sức khỏe của bạn. Việc tính toán lượng calo và chất béo một cách “cuồng tín” có thể là nguyên nhân gây ra mâu thuẫn giữa cơ thể bạn và cân nặng lý tưởng của bạn đấy.

Cuộc chiến thực phẩm

“Bạn càng bị ám ảnh bởi việc trở nên mảnh mai thì càng khó đạt được điều đó.”

— Augusten Burroughs, tác giả người Mỹ

Chế độ ăn kiêng chính là kẻ thù của chúng ta. Chúng khiến bạn điên cuồng, hoang tưởng và càng làm cho bạn béo hơn. Không cần phải là một người thông minh mới chỉ ra cho bạn biết việc ăn kiêng không có hiệu quả. Vậy tại sao ta lại gò ép bản thân vào việc ăn kiêng mà chẳng mang lại hiệu quả gì cả. Bạn hãy suy nghĩ theo hướng này: bạn đến nhận lương nhưng nếu sếp bạn lại nói: “Xin lỗi, nhưng chúng tôi quyết định tuần này không thanh toán lương cho anh” thì liệu bạn còn tiếp tục làm việc ở đó tuần này sang tuần khác với hy vọng rằng một ngày đẹp trời nào đó ông ta sẽ đổi ý không? Thậm chí ngay từ cách phát âm của từ ăn kiêng (diet) cũng đã cho chúng ta một gợi ý rồi. Chẳng ai muốn nghĩ tới hay muốn làm gì đó với từ die (chết)?

Hầu hết mọi người đều có mối quan hệ rất phức tạp với thực phẩm. Cứ thử hỏi ngành công nghiệp ăn kiêng với doanh thu 60 tỷ đô-la mỗi năm mà xem. Thay vì thưởng thức vị ngon của thực phẩm và của dưỡng chất để duy trì và tạo nên sự sống, chúng ta lại sợ hãi, ghê tởm và đổ lỗi cho nó mỗi khi soi gương. Đây có được gọi là mối quan hệ yêu - ghét không nhỉ?

Khi bạn bồi đắp nguồn năng lượng từ những ý nghĩ tiêu cực về bản thân mình và mất nhiều thời gian muốn giảm cân, kết quả bạn nhận được sẽ là: sự tiêu cực và “hệ lụy của việc mong giảm cân”.

Kiểu suy nghĩ này không những phản tác dụng mà còn khiến bạn mắc kẹt trong cơ thể hiện tại của mình. Cơ thể của bạn giống như một bảng dự báo thời tiết để đo hệ thống niềm tin của bạn. Những tế bào trong cơ thể bạn lắng nghe mọi điều bạn nói và nghĩ, vì thế khi bạn đưa ra những nhận xét coi thường cánh tay núng nính của mình hay trăn trở với những suy nghĩ về những ngấn mỡ ở bụng, bạn đang găm những suy nghĩ đó vào các thớ thịt, các tuyến nội tiết và từng tế bào trong cơ thể.

Điều này nghe có vẻ ngạc nhiên – đặc biệt là khi bạn dành phần lớn thời gian than phiền về cơ thể xấu xí đầy mỡ của mình – nhưng bạn nên nhớ rằng trạng thái bình thường của cơ thể bạn là khỏe mạnh. Nó có thể tự hàn gắn và

điều chỉnh mà không cần thông báo cho bạn. Nhưng khi bạn cứ chăm chăm tính toán và đo đếm lượng calo vào cơ thể thì chính bạn đã từ chối cơ hội để cơ thể mình thay đổi.

Ví dụ thực tiễn

“Cơ thể của chúng ta là một tinh thể biết đi.
Chúng ta dự trữ năng lượng điện từ. Chúng ta có thể nhận, truyền và dự trữ năng lượng điện từ.”

— Tiến sĩ Norman Shealy, nhà nghiên cứu vật lý tổng thể
và nhà giải phẫu thần kinh người Mỹ

Alan Finger – hiện đang là một giáo viên yoga nổi tiếng – khi còn ở tuổi niên thiếu anh đã giảm được 45kg trong vòng 1 tháng, một con số thật khó tin.

Sau khi học được ở Ấn Độ, bố anh – ông Mani Finger – đã dạy cậu con trai béo phì của mình cách thở theo phương pháp yoga.

Trong vòng 1 tháng sử dụng các bài tập thở, một phương pháp hữu hiệu để dịch chuyển năng lượng, Alan đã giảm được 45kg.

Tôi biết bạn đang nghĩ gì. Điều đó là không thể, hoàn toàn không thể.

Những suy nghĩ kiểu như vậy, những suy nghĩ coi thường khả năng vô tận đang len lỏi vào đầu bạn. Để thay đổi năng lượng của bạn, bạn phải thay đổi suy nghĩ. Từ không thể không nên có trong từ điển của bạn.

Một người bạn của tôi đã tìm cách giảm cân trong 30 năm. Cô ấy đã thử mọi cách, từ tập thể dục cho đến ăn rất ít thức ăn. Không cách nào có tác dụng. Cuối cùng cô tìm đến xin tư vấn của một chuyên gia về phương pháp tự do cảm xúc (EFT), (mặc dù cô không tin tưởng chuyện những việc đại loại như ấn vào các huyệt đạo trên cơ thể có thể giúp bạn chiến thắng trong cuộc chiến giảm cân – cuộc chiến mà cô vẫn thất bại trong 30 năm qua). Trong vòng một tháng thực hiện biện pháp giải phóng những năng lượng bị tắc của mình, cô đã giảm được cân nặng. Và hiện nay cô vẫn giữ được cân nặng chuẩn với cơ thể tuyệt vời.

Còn về chuyện Alan Finger giảm được 45kg chỉ trong 1 tháng (bạn có thể đọc về câu chuyện của anh trong cuốn Breathing Space (tạm dịch: Không gian thở) mà anh viết cùng với giáo viên dạy yoga Katrina Repka. Bạn chẳng mất gì khi tin vào chuyện đó.

Tôi cũng muốn giới thiệu với các bạn cuốn sách The Biology of Belief (tạm dịch: Sinh vật học của niềm tin) của tác giả Bruce Lipton. Ông là nhà sinh vật học chuyên nghiên cứu về tế bào, giảng dạy tại Trường Đại học Stanford. Ông đã phát hiện ra rằng (trái với những gì mà chúng ta tin tưởng) cơ thể của chúng ta chịu ảnh hưởng của năng lượng và những suy nghĩ của chúng ta nhiều hơn là của DNA.

Lipton đã kể một câu chuyện ấn tượng về những thử nghiệm ở hai nhóm bệnh nhân bị đau đầu gối. Nhóm thứ nhất được phẫu thuật đầu gối. Nhóm thứ hai thì tin rằng họ đã được phẫu thuật đầu gối (vì thực tế các bác sĩ chỉ rạch đầu gối của họ và sau đó không tiến hành thêm gì nữa). Tuy nhiên, cả hai nhóm đều bình phục và làm được tất cả những gì họ đã từng làm trước khi bị chấn thương đầu gối.

Đã đến lúc bạn cần nhận thức rằng cơ thể của bạn thật tuyệt vời và hãy loại bỏ đi những suy nghĩ tiêu cực. Như trong thí nghiệm số 5 đã chỉ ra, bạn tập trung vào cái gì thì cái đó sẽ mở ra. Vì thế nếu bạn cứ tập trung lo nghĩ về việc béo phì và cần phải ăn kiêng thì "thực tế" đó sẽ càng phát triển trong cuộc sống của bạn.

Phương pháp

“Cuộc sống, bản thân nó đã là một cuộc vui.”

— Julia Child, tác giả, đầu bếp và là nhân vật nổi tiếng trên truyền hình Mỹ

Trong thí nghiệm này bạn sẽ phải từ bỏ sự thù ghét của mình với thức ăn. Bạn sẽ nghĩ về từng mẩu thức ăn đi vào cơ thể mình như người bạn thân hay ít nhất cũng là một người quen. Chuyên gia về năng lượng Thomas Hanna nói rằng, khi nhìn vào cơ thể một người, chúng ta quan sát thấy quá trình dịch chuyển của tâm trí người đó. Đó là niềm tin của chúng ta về bản thân, chứ không phải là về chiếc bánh kem chuối mà chúng ta thèm thuồng nhưng sẽ khiến chúng ta tăng cân.

Vì thế với những người mới bắt đầu thí nghiệm này sẽ phải kiềm chế nói điều tiêu cực về cơ thể mình. Điều đó thực sự rất khó khăn, vì thế mỗi lần bạn định đưa ra lời chê bai, bình phẩm nào đó, ví dụ như cô bạn thân gọi điện và bạn không suy nghĩ gì cả mà buột miệng: “Tối qua đi xem phim tớ đã ăn cả một túi bỏng ngô bơ. Kiểu này tớ lại tăng thêm 3kg mất thôi”, hãy kìm hãm nó lại và nói câu khác đại loại như: “Ồ, tớ đã làm đổ nửa túi khi nhìn thấy Antonio Banderas cởi chiếc áo sơ mi ra và thật sự tớ nghĩ là trông tớ đã gầy hơn một chút đấy.” (Bạn cần gì phải e ngại. Là một kẻ mê giai đẹp cũng không sao mà!)

Thức ăn chứa đầy năng lượng linh thiêng và việc ăn uống nên là cả một trải nghiệm tích cực. Tuy nhiên, chúng ta đã đi quá xa vấn đề chính rồi. Việc thực hiện thí nghiệm này sẽ khá khó khăn cho hầu hết chúng ta và có thể khiến bạn không thoải mái. Bạn sẽ phải thực hành nhiều lần, lặp lại thí nghiệm này vài lần, nếu bạn cảm thấy những suy nghĩ cũ vẫn len lỏi vào trong đầu bạn, bạn vẫn tự hỏi mình sắp tiêu thụ bao nhiêu calo thức ăn hay chất béo. Đó là lý do vì sao thí nghiệm này sẽ cần phải mất đến 72 tiếng chứ không phải là 48 tiếng như các thí nghiệm khác.

Điều chúng ta đang muốn chứng minh ở đây là suy nghĩ và năng lượng của bạn luôn song hành cùng với thế giới xung quanh bạn.

Bạn có nhớ nhiều người có thói quen cầu nguyện trước bữa ăn không? Gia đình tôi cũng thường làm như vậy, kể cả khi đi ăn ở nhà hàng. Điều này làm

tôi khá xấu hổ khi còn học trung học. Giờ đây tôi đã hiểu những lời cầu nguyện như vậy tạo ra những năng lượng tích cực và suy nghĩ tốt vào cho thức ăn. Tôi cũng phải nói thêm với bạn là trong nhà tôi không ai có vấn đề gì về cân nặng cả.

Trong thí nghiệm này bạn sẽ thực hiện những điều sau:

1. Hạn chế chê bai cơ thể mình. Không nói bất kỳ điều tiêu cực nào về cơ thể bạn.

2. Trước khi bạn ăn bất kỳ thực phẩm gì hãy dành cho nó những suy nghĩ yêu thương, nâng niu nó và nói những lời trân trọng.

3. Khi ăn hãy tập trung vào thức ăn với tình yêu thương, vui vẻ và yên bình.

Thế đấy. Trước và ba ngày sau khi thực hiện bạn hãy cân thử, bạn sẽ thấy điều khác biệt.

Báo cáo thí nghiệm

Nguyên tắc: Jenny Craig.

Lý thuyết: Suy nghĩ và nhận thức của bạn tạo thành giàn giáo chống đỡ cơ thể bạn.

Câu hỏi: Liệu những điều tôi nghĩ có ảnh hưởng đến môi trường của tôi được không – cụ thể ở đây là thực phẩm mà tôi nạp vào cơ thể mình?

Giả thiết: Nếu suy nghĩ và nhận thức của tôi đồng điệu với môi trường của tôi thì thức ăn mà tôi ăn cũng bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ của tôi. Bằng cách thay đổi những điều tôi nghĩ và nói với thực phẩm mà mình ăn, tôi sẽ khỏe mạnh hơn và vì mục tiêu của thí nghiệm này, tôi sẽ giảm được ít nhất 0,5kg.

Thời gian thực hiện: 72 tiếng

Ngày hôm nay: __________

Cân nặng vào buổi sáng ngay sau khi thức dậy:

Cân nặng vào buổi sáng ngay sau khi thức dậy của ba ngày sau:

Cách tiếp cận: Đừng thay đổi việc ăn kiêng của bạn. Trên thực tế trong suốt thời gian thực hiện thí nghiệm này việc bạn ăn gì không phải là vấn đề quan trọng. Tuy nhiên trong ba ngày thực hiện thí nghiệm, cho dù bạn ăn một ít trứng vào bữa sáng hay một miếng bánh ngọt trong buổi sinh nhật của người đồng nghiệp vào buổi tối, hãy cứ dành cho thức ăn của bạn những suy nghĩ yêu thương và tích cực trước khi tiêu hóa nó. Cảm ơn nó đã cung cấp dưỡng chất cho bạn và bạn mong muốn nó sẽ góp phần làm cho cơ thể bạn khỏe mạnh hơn.

Ghi chép:...

“Chính tâm trí của bạn mới tạo nên vẻ đẹp.”

— Augusten Burroughs, tác giả người Mỹ

THÍ NGHIỆM 8

Nguyên tắc 101 chú chó đốm:

Bạn kết nối với mọi người và mọi vật trong vũ trụ này

"Tôi như vậy vì chúng ta như vậy."

— Quan điểm triết học của Nam Phi

Tiền đề:

Thí nghiệm này sẽ giúp bạn chứng minh rằng, bạn có mối liên hệ với mọi người và mọi vật thông qua một Trường trí não và "năng lượng vô hình". Nói theo cách lượng tử, mạng lưới các kết nối này được gọi là bất định xứ (nonlocality).

Và cho dù nó là một trong những khái niệm đặc trưng của ngành lượng tử, bất định xứ, cùng với người em họ rối lượng tử (entanglement) đã khiến cho bao nhiêu người phải vò đầu bứt tóc trong suốt hơn 300 năm qua, kể cả Isaac Newton. Nói ngắn gọn lại thì bất định xứ là khi hai hạt chuyển động một cách đồng bộ mà không có một vật trung gian nào cả. Nhưng điều này nghe có vẻ phi lý phải không?

Nếu bạn muốn dịch chuyển một chiếc giày nằm giữa sàn nhà, bạn phải chạm vào chiếc giày đó hay cầm chiếc cán chổi rồi đẩy vào chiếc giày hoặc yêu cầu đứa bé 5 tuổi nhà bạn – thủ phạm vứt chiếc giày ở đó – nhặt nó lên, thông qua việc truyền rung động của âm thanh xuyên qua không khí vào tai nó. Một vật chỉ có thể tác động đến vật khác ở trong vùng lân cận với nó khi có một chuỗi các sự kiện.

Chúng ta tin rằng, chúng ta chỉ có thể thay đổi những thứ mà chúng ta chạm vào được. Nhưng thực tế không phải như vậy. Giờ đây chúng ta đã có nhiều ví dụ chính xác để chứng minh rằng, một vật không cần phải ở gần vật khác vẫn có thể gây ảnh hưởng đến vật đó. Nhưng tiếc thay đa số chúng ta lại vẫn khăng khăng tin vào thế giới quan "chuỗi các sự kiện", cho dù các nhà vật lý học đã chứng minh đi chứng minh lại rằng, khi một nguyên tử có quan hệ gần gũi với một nguyên tử khác nó sẽ bị ảnh hưởng (hay bị vướng vào) với

nguyên tử đó cho dù chúng ở khoảng cách xa nhau thế nào đi nữa. Thậm chí cả Einstein cũng không thể hoàn toàn tin vào khái niệm phản trực giác này. Một thực tế còn khó tin hơn nữa là, khi các nguyên tử có tương tác với nhau, chúng sẽ bị rối vào nhau mãi mãi.

Người ta thậm chí còn chứng minh được rằng, tính bất định xứ và rối lượng tử còn xảy ra với những vật lớn hơn – ví dụ như con người chẳng hạn. Vào năm 1978, Tiến sĩ Jacobo Grinberg-Zylberbaum của Đại học Độc lập Mexico đã gắn hai vật thí nghiệm vào máy đo điện não đồ ở trong hai căn phòng riêng biệt (sau này bác sĩ tâm thần học Peter Fenwick của London cũng đã thực hiện lại thí nghiệm này). Những sóng não xuất hiện do một loạt những ánh sáng nhấp nháy chiếu vào mắt vật thí nghiệm thứ nhất cũng xuất hiện y hệt trên kết quả của điện não đồ của vật thứ hai, mặc dù vật thứ hai đó không ở gần thứ ánh sáng tương tự.

Mặc dù bất định xứ nghe khá xa lạ với chúng ta, nhưng bạn vẫn có thể sử dụng nó để giúp ích cho mình. Cũng giống như chiếc máy tính được nối mạng Internet với một trường thông tin vô tận, bạn, vì là con người, nên có kết nối với mọi người khác trên thế giới.

Thỉnh thoảng khi tôi muốn giao tiếp với một ai đó ở cách xa mình, tôi thì thầm lời nhắn của mình trước gốc cây sồi cổ thụ ngoài sân nhà tôi. Khỏi cần phải nói, những cái cây, cũng giống như những chú chó trong bộ phim 101 chú chó đốm, có kết nối với nhau và cây cọ nhà tôi có thể dễ dàng gửi đi thông điệp đến một cây cọ khác trong sân nhà người bạn của tôi ở California thông qua khái niệm bất định xứ.

Trong thí nghiệm này, bạn sẽ sử dụng tính bất định xứ để gửi thông điệp tới một ai đó ở xa bạn, ai đó mà bạn không nhìn thấy hay nói chuyện được với họ.

Cảm giác đồng bộ hóa đó

“Tất cả chỉ là về tình yêu và cách chúng ta gắn bó với nhau như thế nào.”

— Mark Wahlberg, diễn viên người Mỹ

Hồi con gái tôi học cấp II, với mọi câu hỏi nó cũng chỉ có một câu trả lời: “222”. Nếu ai đó hỏi nó mấy giờ rồi, nó sẽ trả lời 2:22, cho dù lúc đó là 5:43. Nếu ai hỏi nó một hộp sữa ở căng tin trường giá bao nhiêu, nó cũng nói 2,22 đô-la. Bạn bè của nó rất khoái trá với việc đó và bắt đầu gọi điện cho nó chính xác vào lúc 2:22 mỗi buổi chiều. Thậm chí chúng còn tạo một trang Fanpage Facebook với tên gọi “Điều kỳ diệu và ngạc nhiên của 222”. Vào mùa hè năm đó chúng tôi có hai chuyến đi. Trong cả hai chuyến (không hề có sự chuẩn bị hay sắp đặt trước), chúng tôi đều ở phòng số 222 của khách sạn; một cái ở Seattle sau khi chúng tôi đã lỡ chuyến bay chuyển tiếp đến Juneau; một cái khác ở khách sạn Langham ở London, ở ngay gần trụ sở của đài BBC.

Carl Jung, nhà tâm lý học người Thụy Sỹ đã gọi những sự kiện kiểu này là Tính đồng bộ (synchronicity): “Sự xảy ra đồng thời của hai sự kiện có ý nghĩa nhưng không liên quan đến nhau.” Một số người gọi những sự trùng hợp kiểu này là sự dị thường buồn cười được sản xuất bởi một chiếc máy phát ra các sự kiện ngẫu nhiên. Điều đó là không thể tránh khỏi khi những sự kiện ở Cột A cuối cùng sẽ khớp với những sự kiện nào đó ở cột B.

Trong thí nghiệm này, bạn sẽ giả định rằng các sự kiện đồng bộ không phải là kết quả của luật trung bình hay chỉ là sản phẩm của ảo giác, mà là những kết quả của tính bất định xứ và rối lượng tử.

Trên thực tế, trong cuốn sách Prometheus Rising (tạm dịch: Sự nổi dậy của Prômêtê) tác giả Robert Anton Wilson đã nói rằng “suy ngẫm về những chủ đề như thế này thường tạo ra tính đồng bộ kiểu Carl Jung.” Sau khi đọc chương này bạn hãy xem bạn đã gặp bao nhiêu sự trùng hợp đáng ngạc nhiên nhé. Nếu bạn có câu chuyện hay ho về vấn đề này thì hãy chia sẻ với tôi qua trang web www.pamgrout.com.

Như Wilson đã chỉ ra, kết cấu của vũ trụ không tuân theo những quy luật của con người. Ông giải thích quy tắc bất định xứ được nhà lý thuyết John S. Bell đưa ra vào thập kỷ 60 – quy tắc nổi tiếng của Bell là tiền đề cho hàng

loạt các thí nghiệm thực tế – chứng minh một cách thuyết phục về bản chất bất định xứ lượng tử của thế giới như sau:

“Quy tắc của Bell mang tính kỹ thuật khá cao, nhưng giải thích đơn giản thì nó có nội dung như sau: Không có một hệ thống đơn nhất nào cả, mọi hạt trong vũ trụ đều có giao tiếp tức thời (nhanh hơn ánh sáng) với các hạt khác. Hệ thống đó cho dù có những phần ở cách rất xa nhau, vẫn vận hành như một hệ thống trọn vẹn.”

Thí nghiệm này sẽ chứng minh cho bạn thấy rằng tính đồng bộ thể hiện tính chất liên kết của vạn vật, về một hiện tượng mà nhiều người thường nhún vai nói: “Chà, quả là một sự trùng hợp kỳ lạ!”

Mọi thứ trông không giống tình yêu đều là khói và gương

“Chúng ta có thể thái và cắt chúng theo cách chúng ta muốn, nhưng chúng ta không thể biện hộ cho việc quay lưng khỏi bằng chứng này.”

— Larry Dossey, bác sĩ, nhà vật lý và tác giả người Mỹ

Vào năm 1972, tại cuộc họp thường niên của Hiệp hội vì sự tiến bộ khoa học Mỹ (AAAS), một nhà khí tượng học tên là Edward Lorenz đã giới thiệu một thuật ngữ hoàn toàn mới trong từ điển, đó là Hiệu ứng cánh bướm. Ông phát hiện ra rằng dù một hoạt động nhỏ như một cánh bướm vỗ ở Brazil cũng có thể gây ra một cơn lốc xoáy ở Texas. Nói cách khác, những việc nhỏ hầu như không cảm thấy được cũng có thể để lại những hậu quả lớn và nghiêm trọng.

Điều thú vị ở thí nghiệm này là bạn có thể dùng nó để thu hút tình yêu thương đến với bạn, dùng nó để làm cho thế giới tốt đẹp hơn. Khi bạn có những suy nghĩ tốt đẹp về ai đó, nó có thể tác động đến năng lượng của người ấy. Ngược lại, khi bạn phán xét ai đó, thậm chí chỉ nghĩ trong đầu thôi cũng có thể ảnh hưởng đến năng lượng của họ và làm giảm đi chất lượng tương tác của bạn. Bạn cũng có thể làm thay đổi thế giới của bạn bằng cách truyền đi tình yêu thương, may mắn, hòa bình và các cảm xúc ở sóng cao tần khác đến với những người khác.

Như trong cuốn Một khóa học về những điều kỳ diệu đã nói: “Bạn được ban phúc bởi những suy nghĩ tích cực của những người anh em ở khắp mọi nơi.”

Có một câu chuyện về một người phản đối đứng bên ngoài Trường quân sự Mỹ, im lặng phản đối các chính sách của giới cầm quyền và các hành vi của họ. Có người hỏi anh ta: “Sao anh lại nghĩ rằng việc cầm cây nến bé nhỏ đó có thể tác động được đến chính phủ? Họ đã làm điều đó từ hàng thập kỷ nay rồi.” Anh ta trả lời: “Tôi không lo về việc thay đổi họ. Tôi chỉ không muốn đất nước này làm thay đổi tôi.”

Suy nghĩ của bạn về những người khác có thể thay đổi bạn.

Có thể không, trong thế giới “chúng-ta-chống-lại-họ” này, chúng ta chỉ là

một, như nguyên tắc năng lượng này đã chỉ ra?

Nói thẳng ra là có. Tất cả chúng ta đều sống trong cùng một thế giới. Và mỗi lần chúng ta phán xét hay suy nghĩ thiếu khoan dung về người khác, cũng đồng nghĩa với việc chúng ta đã đóng đinh bản thân mình lên cây thập ác. Chúng ta đã tự làm mình tổn thương.

Sự khác biệt của chúng ta, cho dù chúng ta cố làm cho nó có vẻ to tát, thật ra chỉ là bề ngoài và chẳng có ý nghĩa gì hết. Đã đến lúc chúng ta phải gạt đi những điều đó. Khi bạn gặp ai đó, nên nhớ rằng đó là một cái duyên. Khi bạn nhìn vào ai đó bạn sẽ nhìn thấy chính bản thân mình. Khi bạn cư xử với ai đó, bạn đang cư xử với chính bạn. Và khi bạn nghĩ về người đó là bạn đang nghĩ về chính bản thân mình.

Bạn có thể tạo mối quan hệ hữu hảo với một người nào đó chỉ đơn giản bằng cách gửi cho họ những suy nghĩ tốt đẹp.

Ví dụ dẫn chứng

“Tất cả những gì chúng ta cần, cho dù chúng ta là những con ong mật, cây thông, người gác rừng, loài người hay là những vì sao, là yêu và được yêu, được chấp nhận, được coi trọng và tôn vinh, thật đơn giản khi chúng ta hãy là chính bản thân mình. Điều đó có khó khăn quá không?”

— Derrick Jensen, tác giả và là nhà hoạt động vì môi trường người Mỹ

Ginger, một người bạn của tôi có mối quan hệ không êm đẹp với mẹ mình trong nhiều năm, cuối cùng, cô ấy quyết định mỗi tối trước khi đi ngủ cô sẽ cầu nguyện những điều tốt đẹp cho mẹ mình. Mẹ của cô ấy, tất nhiên không biết những điều cô làm. Cho đến giờ Ginger cũng chưa bao giờ nói với mẹ mình rằng trong suốt 6 tháng, mỗi tối cô đều dành vài phút tưởng tượng cảnh mẹ cô có được tất cả những gì bà mong muốn và điều đó làm cô cảm thấy hạnh phúc.

“Thực sự thì tớ không biết làm thế nào mà điều đó xảy ra, nhưng mối quan hệ của mẹ con tớ đã dần thay đổi. Bây giờ thì hai mẹ con tớ như những người bạn thân thiết vậy,” Ginger nói.

Thêm ví dụ dẫn chứng

“Hãy khám phá ra những vùng đất mới của chính bạn.
Hãy là một Columbus tìm kiếm những lục địa mới trong chính bản thân mình, mở ra những kênh đào mới, không phải để giao thương mà dành cho việc tư duy.”

— Henry David Thoreau, nhà văn, nhà triết học người Mỹ

Martha Beck là một tác giả có nhiều cuốn sách bán chạy, đã từng giống như đa số chúng ta, đủ thân thiện, đủ tin cậy, nhưng không sẵn sàng cởi mở. Mặc dù bà là một nhà khoa học, một nhà xã hội học trường Harvard, nhưng bà cũng là người cần phải thấy thực tế thì mới đi được đến kết luận. Và kết luận của bà, cũng giống như đa số chúng ta xuất hiện trên Trái đất này, là mọi người nhìn chung đều tốt, nhưng bạn không cần thiết phải quá gắn bó. Đặc biệt là khi bạn đang ở Harvard và cố gắng học lấy bằng cấp, học vị cao hơn thì tốt nhất là nên giữ khoảng cách nhất định với mọi người. Và bà đã mô tả điều đó trong cuốn sách rất hay Expecting Adam (tạm dịch: Đợi chờ Adam): “Chúng ta đi đi lại lại như Nữ hoàng Elizabeth, chúa phù hộ cho bà, khư khư bám giữ những điều vô ích, tránh những dấu hiệu mà mình cho là không phù hợp dù là nhỏ nhất, không bao giờ thể hiện cảm giác thật của mình hay chạm vào người nào khác, trừ khi đang đeo găng tay.”

Nhưng cuộc đời lại không bằng phẳng với Martha Beck. Cậu con trai mà bà sinh ra mắc hội chứng Down (cậu bé tên là Adam). Chính cậu là người đã dạy bà rằng, mọi thứ mà bà tưởng mình hiểu về thế giới chỉ là trò bịp bợm, tệ nhất chính là việc không tin tưởng vào người khác. Khi bà mang bầu Adam, chồng bà cũng là một sinh viên cao học ở Harvard, thường xuyên phải đi công tác ở châu Á, để lại bà vừa phải hoàn thành việc học ở trường vừa chăm sóc đứa con đầu 2 tuổi và vô cùng mỏi mệt khi đang mang thai đứa con thứ hai. Lo sợ bị sa thải, nguy cơ sảy thai và việc ốm nghén của thai kỳ đã vắt kiệt hết sức lực của bà.

Như bà chia sẻ: “Tôi cảm thấy như một bao tải chất đầy đá nặng đang chất lên vai mình.”

Mỗi lần bà chuẩn bị tuyệt vọng, một thiên thần (tôi không dùng lối nói ẩn dụ ở đây đâu nhé) hoặc một người quen biết nào đó mà bà không thân thiết lắm lại xuất hiện với những lời động viên, mua giúp túi hàng tạp phẩm hay giúp

đỡ việc gì đó. Bạn nên nhớ rằng phải ở trạng thái tuyệt vọng lắm bà mới để cho những chuyện kiểu như thế này xảy đến. Từ lâu bà đã tránh bất kỳ khái niệm nào về Chúa, quá trình nghiên cứu khoa học cũng đã dạy bà theo đuổi quan niệm "logic kiểu Bacon về việc từ chối tin vào bất kỳ điều gì cho đến khi nó được chứng minh là đúng."

Tuy nhiên, vào một buổi sáng khi ngôi nhà của bà ở Boston đang bốc cháy thì có người phụ nữ không quen biết đã xuất hiện đúng vào lúc bà sắp ngất xỉu và một sức mạnh vô hình đột nhiên xuất hiện chỉ dẫn cho bà và con gái vượt qua làn khói mù mịt để chạy ra ngoài trước khi ngôi nhà bị cháy rụi hoàn toàn. Và một điều vô cùng kỳ lạ xảy ra, bà còn được nói chuyện với chồng bà (khi đó ông đang ở Hong Kong). Không phải là nói chuyện qua điện thoại đâu nhé!

Bà nhận ra rằng: "Đối lập với mọi khó khăn, bất hạnh trên thế gian này là tình yêu thương vẫn luôn ngập tràn. Lúc nào bạn cũng có thể tìm ra nếu bạn đủ thông minh và biết tìm ở đâu." Kể cả khi bạn không được sáng suốt lắm, tình yêu thương vẫn xuất hiện, đặc biệt là khi bạn thật sự cần đến nó.

Beck nói: "Tôi đã vứt bỏ mọi nỗi buồn, sự sợ hãi, nhận thức sai lầm, suy nghĩ mơ hồ và những lời ngụy biện ngăn trở tư duy nhận thức của tôi với những điều mà tận sâu thẳm trong tim mình tôi biết là đúng..."

Phương pháp

“Những điều tưởng như là nghịch lý của thuyết lượng tử sẽ trở thành những điều hợp lý và hiển nhiên ở thế hệ cháu chắt của chúng ta.”

— Stephen Hawking, nhà vật lý lý thuyết người Anh

Trong thí nghiệm này bạn sẽ gửi một tin nhắn đến cho một người quen của mình nhờ lý thuyết bất định xứ. Theo Laura Day tác giả của cuốn Practical Intuition (tạm dịch: Trực giác thực tế), việc này cũng dễ dàng như gửi một email vậy.

Cái hay của thí nghiệm này là bạn thậm chí không phải rời chỗ ngồi của mình. Đa số những tương tác của chúng ta với những người khác xảy ra trong địa hạt phi vật chất. Bạn tưởng những suy nghĩ của bạn chỉ có mình bạn biết? Thực tế không phải như vậy. Vì tất cả chúng ta đều kết nối với nhau, có thể bạn đang ở trong một hệ thống liên lạc nội bộ nào đó cùng với những người khác. Mọi người đều nhận được tin nhắn theo một cách riêng rất tinh vi.

Tất cả chúng ta đều kết nối với ngân hàng dữ liệu khổng lồ này và chúng ta thường xuyên trao đổi năng lượng với những người khác trong vòng tròn ảnh hưởng của chúng ta, thậm chí là với mọi người trên hành tinh này.

Quên biện pháp trị liệu đi. Chúng ta có thể tiết kiệm tiền bằng cách thay đổi những mẩu đối thoại trong tâm trí của chính chúng ta.

Nhưng hãy cẩn thận với những gì mà bạn cầu xin. Sondra Ray, người đồng sáng lập trung tâm Loving Relationship Training (tạm dịch: Tập huấn các mối quan hệ yêu thương) từng là giáo viên của tôi, đã kể một câu chuyện hài hước về việc giao tiếp thông qua ngân hàng dữ liệu năng lượng vô hình.

Cô ấy đến gặp Leonard Orr, một giáo viên khác để hỏi vì sao xe của cô liên tục bị hỏng. Nhưng anh ấy khuyên cô nên hình thành một ý định khác dưới dạng một lời khẳng định. Cô chế giễu điều đó và nói: “Anh định bảo tôi rằng tôi chẳng cần làm gì cả, chỉ cần có ý định thì một người đàn ông sẽ gọi điện cho tôi á?”

“Tất nhiên,” anh ta nói. “Cô cứ thử xem.”

Cô ấy bắt đầu gửi ý định này vào Trường tiềm năng: Từ giờ tôi sẽ nhận được vô số cuộc gọi từ những người đàn ông. Trong vòng 4 ngày, tất cả những người yêu cũ của cô lần lượt gọi điện cho cô, một số người cô đã không gặp hàng tháng trời và có những người là cả năm trời.

"Nghe có vẻ kỳ lạ," cô nói, "tôi thậm chí còn nhận được những cuộc gọi vào ban đêm từ những số lạ, những người đàn ông mà tôi không quen biết." Khỏi phải nói thì bạn cũng biết là sau đó cô phải thay đổi sang việc hình thành những ý định khác có hiệu quả hơn.

Bạn hãy làm theo các bước như sau:

1. Lựa chọn đối tượng. Thực tế bạn có thể gửi tin nhắn cho bất kỳ ai, nhưng tôi gợi ý bạn nên gửi cho ai đó mà bạn đã gặp. Bruce Rosenblum, giáo viên vật lý của Trường Đại học California – Santa Cruz, cho rằng một khi bạn đã gặp ai đó và bắt tay họ, bạn và người đó sẽ bị vướng vào nhau mãi mãi.

2. Lựa chọn loại hành vi hay phản hồi nào mà bạn mong muốn, càng rõ ràng càng tốt. Và hãy nhớ rõ ràng về lịch trình của bạn. Trong thí nghiệm gần đây nhất của tôi, tôi đã gửi tin nhắn cho Jim, người yêu tôi với nội dung: "Mang về nhà cho em một ít bánh mì."

3. Đặt đối tượng đó trước con mắt tư duy của bạn.

4. "Hiện diện" với đối tượng của bạn bằng cách thể hiện và trải nghiệm kết nối của bạn. Những từ ngữ thông thường không phải là cách hiệu quả để truyền đạt một tin nhắn. Hãy dùng tất cả các giác quan và tin tưởng vào lời nhắn của bạn.

Để làm cho nó hiệu quả hơn và thêm một chút hài hước, hãy gửi cho đối tượng của bạn những suy nghĩ tốt. Dành cho họ những lời cầu phúc tuyệt vời nhất. Nghĩ về việc họ thắng xổ số, được hẹn hò với Channing Tatum, dành được một chuyến du lịch vòng quanh thế giới...

Báo cáo thí nghiệm

Nguyên tắc: 101 chú chó đốm.

Lý thuyết: Bạn có kết nối với mọi người và vạn vật trong vũ trụ này.

Câu hỏi: Tôi có thể gửi tin nhắn cho một ai đó mà không cần phải ở gần người đó không?

Giả thiết: Nếu trong 2 ngày tới, tôi gửi một tin nhắn bằng ngoại cảm tới một người nào đó, tôi sẽ thấy bằng chứng rằng người đó có nhận được tin nhắn.

Thời gian thực hiện: 48 tiếng.

Cách tiếp cận: Okay, Anh bạn Trường tiềm năng, tôi đã thấy phảng phất đâu đó nội dung bộ phim The Twilight Zone (Miền ảo ảnh), nhưng tôi sẵn sàng bỏ qua việc phán xét lần này để xem đây có phải là một trong những khía cạnh kỳ lạ của vật lý lượng tử hay không? Anh thấy thế nào?

Hôm nay ngày: _______ Thời gian __________

Ghi chép:...

"Lòng dũng cảm duy nhất được đòi hỏi từ phía chúng ta lại ở tít tận dưới đáy: đó là lòng dũng cảm để đối phó với những điều kỳ lạ nhất, khác thường nhất và không thể giải thích được nhất mà chúng ta có thể gặp phải."

— Rainer Maria Rilke, nhà thơ người Áo

THÍ NGHIỆM 9

Nguyên tắc con cá và những ổ bánh mỳ:

Vũ trụ này là vô hạn, phong phú và thật dễ dàng để đến với nó

“Hầu hết mọi người đều chỉ biết một góc phòng của họ, một nơi gần cửa sổ và một dải đường hẹp mà họ đi đi lại lại trên đó.”

— Rainer Maria Rilke, nhà thơ người Áo

Tiền đề:

Thí nghiệm này sẽ xua tan điều ngớ ngẩn cho rằng cuộc sống này rất dở và cuối cũng thì bạn sẽ chết đi. Cho dù chúng ta có thừa nhận hay không thì hầu hết chúng ta đều tin rằng cuộc đời này thật khó khăn. Chúng ta tin rằng có quá nhiều thứ chúng ta cần, có thể là tiền bạc, thời gian hay đôi lúc chỉ là túi bỏng ngô ở rạp chiếu phim. Thậm chí với một người có những chiếc xe Maseratis sang trọng trong garage thì họ vẫn tiếp tục tiêu tốn thời gian để tìm cách có thêm những chiếc khác.

Tại sao? Bởi họ lầm tưởng rằng thế là chưa đủ. Thậm chí những nhà tỷ phú, những người có các nguồn lực dồi dào cũng vẫn sống với lời nguyền trĩu nặng: “Thế vẫn là chưa đủ.”

Người bạn của tôi có lần phỏng vấn ông chủ giàu có của một công ty kinh doanh thành đạt đang tung ra một sản phẩm mới. Nhận thấy những dấu hiệu đồng đô-la lấp lánh trong mắt ông ấy, cô liền hỏi liệu có một giới hạn lợi nhuận nào, một chỉ số thành công hay một số lượng tiền bạc nào đó mà ông cho là “Đủ”. Doanh nhân này suy nghĩ một lát rồi thở dài trả lời: “Cô không hiểu điều này đâu. Không bao giờ là đủ cả.”

Điều này cũng giống như trò chơi đổi ghế vậy. Các thành viên tham gia trò chơi đứng xung quanh ghế (số lượng ghế luôn ít hơn số người tham gia). Khi nhạc nổi lên, các thành viên khiêu vũ xung quanh các ghế. Nhạc sẽ dừng lại bất cứ lúc nào và lúc đó mỗi người chơi phải tìm cho mình một chiếc ghế.

Nếu ai không tìm được ghế sẽ bị loại. Và trò chơi sẽ tiếp tục với một chiếc ghế được rút bớt ra. Người thắng cuộc là người tìm cho mình chiếc ghế cuối cùng). Mọi người tham gia đều lo lắng rằng khi âm nhạc dừng lại thì họ sẽ là người không có chỗ ngồi.

Bản thân chúng ta đã giàu có sẵn ở những thứ không đo đếm được, nhưng chúng ta vẫn cảm thấy thiếu thốn, sợ hãi và luôn luôn cảnh giác. Chắc chắn, chúng ta coi xã hội này là đầy đủ, nhưng theo nhiều cách thì nó vẫn chẳng là gì ngoài một ảo giác, một trò bịp bợm, nhờ vào câu thần chú đã có từ rất lâu vẫn tồn tại đến ngày nay: "Không có đủ." Chúng ta quá bận rộn với trò chơi đổi ghế, cố gắng chạy nhanh và nhanh hơn nữa quanh vòng tròn viển vông của những chiếc ghế ngày càng ít đi. Đối lập với mọi thứ bạn biết, nguyên tắc Con cá và những ổ bánh mỳ cho rằng có có một quy luật tự nhiên về sự đầy đủ và rằng mọi thứ sẽ ổn thôi – bạn chỉ cần giữ bình tĩnh.

Khi Jesus "cầu nguyện" để làm tăng lên nhiều lần số con cá và ổ bánh mỳ, ngài đã không có chút băn khoăn xem việc này có thể xảy ra như thế nào. Ngài chỉ đơn thuần đặt hết tâm trí của mình vào việc đó – rằng sự đầy đủ và sung túc là quyền lực thần thánh của ngài. Tương tự như vậy, trong thời gian thực hiện thí nghiệm này bạn gạt bỏ lối suy nghĩ thông thường của mình và thay thế chúng bằng một khả năng xa xôi rằng mọi thứ có thể có đủ cho tất cả mọi người.

Có vấn đề gì đó với bức tranh này

“Nếu bạn nghĩ có một ông ba bị, hãy bật đèn lên.”

— Dorothy Thompson, phát thanh viên, nhà báo người Mỹ

Sự khan hiếm và thiếu thốn là thứ đã được cài đặt mặc định trong suy nghĩ của chúng ta, là điều kiện không cần tranh cãi khi giải nghĩa cuộc sống. Niềm tin rằng “không có đủ” bắt đầu vào mỗi buổi sáng sớm khi chuông đồng hồ kêu: “Ah, chết tiệt, mình không có đủ…!”

Trước khi ra khỏi giường, xỏ chân vào đôi dép đi trong nhà, chúng ta đã bắt đầu rên rỉ về việc thiếu thốn. Khi cuối cùng chúng ta đã lại kêu: “Giờ mình chẳng có đủ thời gian để mà chuẩn bị nữa.”

Và từ đó mọi thứ càng trở nên tồi tệ hơn.

Chúng ta tốn quá nhiều năng lượng cho việc phàn nàn về những điều không đủ. Chúng ta không có đủ thời gian, không thực hiện đủ các bài tập, không ăn đủ chất xơ hay vitamin E. Tài khoản của chúng ta không có đủ tiền. Kỳ nghỉ cuối tuần không đủ dài. Chúng ta không đủ mảnh mai, không đủ thông minh, hay không đủ trình độ...

Chúng ta chưa từng bao giờ nảy sinh ý nghĩ kiểm tra xem câu thần chú “không đủ” này liệu có đúng không. Nó đã ăn sâu vào suy nghĩ của chúng ta đến nỗi nó góp phần vào việc hình thành nên cảm giác sâu sắc nhất về việc chúng ta là ai. Kém cỏi đã trở thành lăng kính mà qua nó chúng ta nhìn và trải nghiệm mọi khía cạnh cuộc sống một cách méo mó.

Đó là lý do vì sao chúng ta làm những công việc chúng ta không thấy thích thú, vẫn duy trì những mối quan hệ không thoải mái, vẫn tiếp tục ăn trong bữa tiệc buffet cho dù bụng đã no từ lâu. Đó cũng là lý do vì sao chúng ta tạo ra những hệ thống và thể chế để kiểm soát việc tiếp cận các nguồn lực (ví dụ như dầu mỏ) mà chúng ta cho rằng rất có giá trị và chỉ có hạn.

Nếu chúng ta đừng quá lo lắng về việc không có đủ, chúng ta có thể bình tĩnh để sử dụng các nguồn lực đó nhằm phát triển các nguồn năng lượng thay thế, ví dụ như năng lượng mặt trời hay sức gió, những nguồn lực không bao giờ cạn kiệt...

Điều tưởng tượng không có đủ này khiến chúng ta làm những việc mà chúng ta không thấy tự hào, những điều làm tổn thương đến lý tưởng thiêng liêng của chúng ta, những điều lãng phí và gây hại đối với thế giới tự nhiên, những điều ngăn cách chúng ta với cái tôi cao cả. Và một khi chúng ta đã coi mình là kém cỏi, chúng ta dành tất cả năng lượng của mình để đảm bảo cho bản thân mình không bị bỏ rơi, không phải là người thất bại.

Nhưng sự thật là đó chỉ là một lời nói dối vĩ đại. Có đủ cho tất cả mọi người. Chúng ta sống trong một vũ trụ rộng lớn và hào phóng và chỉ cần chúng ta vượt qua nỗi sợ về việc thiếu thốn, chúng ta có thể dừng việc tích trữ các nguồn lực và giải phóng các nguồn năng lượng để đảm bảo tất cả chúng ta đều có được những thứ mà mình thật sự cần.

Tộc người bản xứ Mỹ Chumas đã sống hàng nghìn năm ở vùng bờ biển Trung California hưởng thụ một cuộc sống mà theo tôi là giàu có và thịnh vượng. Họ sống trong những ngôi làng nhỏ quây quần bên nhau, sử dụng các nguồn tài nguyên tự nhiên xung quanh họ để làm thuyền, mũi tên và thuốc chữa bệnh. Họ thường ăn bữa chính với hơn 150 món hải sản, dưa bở ruột xanh và quả thông. Họ làm những chiếc chăn lông, những chiếc bình bằng đá trang trí với các loại vỏ ốc và những chiếc rổ kỳ lạ, đan xít đến nỗi chúng có thể dùng đựng được nước. Ngày nào những người Chumas cũng chơi các trò chơi, nhảy múa, hát những bài hát ru cho trẻ con và vui vẻ làm những công việc nặng nhọc trong ngôi làng apa'yik.

Thật nực cười khi chúng ta gọi lối sống như thế là "tồn tại" và chúng ta coi thường sự tồn tại nghèo nàn đó. Nhưng điều tôi muốn nói ở đây là người Chumas không giống như chúng ta, những người luôn cảm thấy không đủ trong khi đang sống trong một xã hội hiện đại với nền kinh tế dồi dào, họ luôn luôn có đủ. Không quá nhiều. Không quá ít. Đủ. Điều quan trọng nhất là họ có đủ thời gian cho những việc quý giá – các mối quan hệ, thức ăn ngon, nghệ thuật, các trò chơi và sự nghỉ ngơi thanh thản.

Ngay giờ phút này, với các nguồn lực mà bạn sẵn có (bạn không cần phải tìm một công việc hay một mối quan hệ mới, hay thậm chí là bắt đầu tham gia một bài tập yoga), bạn có thể bắt đầu nhận ra và tận hưởng một cuộc sống giàu có và ý nghĩa. Và điều quan trọng nhất ở đây là bạn có thể dừng làm việc hùng hục đi, hãy thay đổi và sống một cuộc sống dễ chịu.

“Niềm hạnh phúc” đã đến

“Sẽ thế nào nếu sức mạnh lớn lao này được dùng để nâng đỡ con người chứ không phải nhốt họ trong chuỗi thức ăn tập thể và đầy tính tôn giáo này?”

—Mark Vicente, giám đốc sản xuất của What the Bleep
Do We Know! (Quyền năng vô hạn)

Điều cốt yếu ở đây là chúng ta không có khái niệm gì về những giới hạn mà chúng ta đã đặt ra cho nhận thức của mình. Nếu chúng ta thật sự biết chúng ta đã từ chối vẻ đẹp của thế giới như thế nào, chúng ta sẽ vô cùng ngạc nhiên và hối tiếc.

Sự bối rối và e ngại của chúng ta chính là bởi suy nghĩ rằng chúng ta sẽ không thể hiểu hết về thế giới này mà không phải hy sinh. Nhưng sự thật là: thế giới này chẳng có sự hy sinh nào cả trừ những cái mà chúng ta tự đặt ra. Chúng ta chỉ cần tạm dừng một lúc để xem xét xem chúng ta đã ngây thơ như thế nào.

Vài ngày sau sinh nhật lần thứ 29 của mình, trong đầu Eckhart Tolle đột ngột xuất hiện một mối lo lắng. Anh nảy sinh những suy nghĩ muốn tự vẫn. Cuộc sống của anh cho đến khi đó khá tệ. Vào một đêm, anh liên tục nói với bản thân mình: “Mình không thể sống thêm với bản thân mình nữa. Mình có thể cảm thấy cái tôi của mình đang trở nên trống rỗng.”

Khi anh “bừng tỉnh”, bỗng nhiên tất cả những gì anh có thể cảm nhận được là tình yêu, một trạng thái yên bình sâu sắc và một niềm hạnh phúc.

Sự tổn thương lớn về cảm xúc đã buộc nhận thức của anh phải rút khỏi mọi giới hạn mà anh đã đặt ra. Sự rút lui này hoàn hảo đến nỗi cái tôi ngây thơ, cái tôi sợ hãi và buồn bã của anh đột nhiên biến mất, giống như một quả bóng đang căng phồng bỗng bị rút hơi vậy.

Anh đã dành hai năm không làm gì cả mà chỉ ngồi trên băng ghế trong công viên tận hưởng trạng thái hạnh phúc đó.

Hay như trường hợp của Byron Katie, một chuyên viên môi giới nhà đất ở California đang sống hạnh phúc với ba đứa con, trải qua hai cuộc hôn nhân và một sự nghiệp thành đạt, đột nhiên bị rơi vào trạng thái trầm cảm. Cô

đăng ký vào một bệnh xá dành cho những phụ nữ bị chứng rối loạn ăn uống, không phải vì cô bị rối loạn ăn uống mà vì đó là bệnh xá duy nhất mà công ty bảo hiểm của cô chi trả. Vào một buổi tối, khi đang nằm trên sàn nhà trong căn phòng áp mái, "vì tôi thấy mình không xứng đáng để được nằm trên giường", cô nói, đột nhiên cô tỉnh giấc và quên hết những suy nghĩ của mình trước đây.

"Tất cả những suy nghĩ đã làm phiền tôi trước đó, toàn bộ thế giới này, đã biến mất. Mọi thứ trở nên không thể nhận ra được nữa. Những tiếng cười dâng lên từ sâu thẳm trong tôi và cứ thế tuôn ra. Tôi say sưa với niềm vui", cô viết như thế trong cuốn sách A Thousand Names for Joy (tạm dịch: Hàng ngàn tên gọi cho niềm vui).

Cô về nhà và ngồi bên cửa sổ, hạnh phúc nhìn ra ngoài trong nhiều ngày trời.

"Giống như là tự do đã thức tỉnh bên trong tôi," cô nói.

Ngài đại tá Mustard, trong nhà kính với mắt cá chân bị trật

“Lẽ thường là tổng hợp của các định kiến
bạn có được khi 18 tuổi.”

— Albert Einstein, nhà vật lý lý thuyết người Đức

Một hôm tôi đang chơi trò Manh mối cùng với con gái và vài người bạn của nó. Chúng tôi truyền nhau những sổ ghi chép trinh thám và đặt những ống nước, dây thừng và vũ khí mini trong căn phòng mô hình. Tôi nói với Kylie, đang đóng vai giáo sư Plum: “Tại sao cháu không vào trước đi?”

Cô bé nhìn tôi như thể tôi đã bảo nó đi vào tắm ở trong phòng tắm nam vậy.

“Mẹ!”

“Cô Grout!” bọn trẻ hét lên phản đối.

“Cái gì? Cô nói cái gì sai à?”

“Mọi người đều biết là cô Scarlet luôn vào trước mà.”

Tương tự như vậy, chúng giải thích rằng để đưa ra được một lời buộc tội, bạn phải ở trong căn phòng nơi mà bạn nghĩ rằng vụ án mạng đã xảy ra. Và nếu bạn muốn đi theo lối bí mật, bạn chỉ có thể theo lối giữa phòng khách và nhà bếp hoặc thư viện và nhà kính.

“Ai bảo thế?” Tôi hỏi chúng.

“Luật chơi. Nó nói ở đây này.” Một đứa dúi tờ giấy có in luật chơi vào tay tôi.

Những luật chơi “bất biến” này nhắc tôi nhớ đến cách chúng ta chơi “trò chơi cuộc đời”. Ai đó quyết định rằng đây là cách thế giới vận hành và vì tất cả chúng ta đều chấp nhận điều đó, nên chúng ta biến điều đó thành thực tế.

Hóa ra là tất cả chúng ta đều như thế. Hầu như tất cả những khái niệm và sự

phán đoán mà chúng ta thường có đều là sự bóp méo bản chất của sự vật sự việc. Mọi thứ chúng ta cho là “thật” chỉ đơn thuần là sự phản ánh của “luật chơi trò Manh mối” mà chúng ta đồng ý với nhau. Thế giới mà chúng ta nghĩ chúng ta nhìn thấy chỉ là sự phóng to của những “luật chơi trò Manh mối của cá nhân”.

Có thể đã đến lúc bỏ những luật chơi trò Manh mối đó đi, cắt vụn chúng ra. Nhưng cho đến khi chúng ta làm được điều đó, cho đến khi chúng ta hiểu rằng chúng ta “cần được yêu thương, đáng được yêu thương và tràn đầy tình yêu thương”, chúng ta vẫn chỉ cảm thấy trống rỗng, luôn nghi ngờ mục đích của mình và tự hỏi tại sao chúng ta lại tồn tại ở đây.

Đó là lý do tại sao chúng ta cần có một lăng kính mới để nhìn nhận thế giới.

Ví dụ dẫn chứng

“Buồn bã thường dễ dàng hơn vui vẻ. Bất kỳ ai cũng có thể nói ‘tôi bị ung thư’ và làm cho cả đám đông cảm thông.
Nhưng bao nhiêu người trong chúng ta có thể thực hiện một màn tấu hài 5 phút trước mặt mọi người?”

— P. J. O’rourke, cựu phóng viên Tạp chí Rolling Stone ở Mỹ

Caryn Johnson luôn ý thức rằng cô mong muốn trở thành một diễn viên. Cô nói rằng suy nghĩ mạch lạc đầu tiên của cô khi còn nhỏ là Chúa ơi, con thích được biểu diễn.

Mặc dù lớn lên ở trong khu nghèo khổ của New York, nhưng nhà hát tưởng tượng và “đóng giả làm ai đó” đã chiếm một phần quan trọng trong cuộc sống của cô. Ước mơ đó thực sự bắt đầu khi Joe Papp mang những cuốn sách của Shakespeare tới khu vực cô sinh sống ở Chelsea. Cô cũng đã xem rất nhiều phim cùng với anh trai Clyde và mẹ cô, bà Emma, một bà mẹ độc thân với hai con nhỏ.

“Khi tôi nhìn thấy Carole Lombard đi xuống bậc thang trong chiếc váy satin dài lộng lẫy, tôi nghĩ tôi có thể làm được điều đó,” cô nói. “Tôi cũng muốn đi xuống những bậc thang đó, nói những lời như vậy và có một cuộc sống như thế. Bạn có thể là bất kỳ ai trong các bộ phim đó. Bạn có thể bay. Bạn có thể gặp người ngoài hành tinh. Bạn có thể là nữ hoàng. Bạn có thể ngủ trong một chiếc giường lớn với ga trải giường bằng satin.”

Năm lên 8 tuổi, cô bắt đầu tham gia diễn xuất tại Trung tâm Hudson Guild Community – vừa là nơi biểu diễn chương trình nghệ thuật vừa chăm sóc trẻ ban ngày. Nhưng cuộc đời cô bắt đầu bị chệch hướng vào năm cô học cấp III, khi chứng bệnh khó đọc của cô khiến mọi người sai lầm xếp cô vào loại “chậm tiến bộ”. Cô bắt đầu bỏ học, nghiện ma túy và quên đi giấc mơ diễn xuất của mình. Năm 19 tuổi cô trở thành một bà mẹ đơn thân.

Tin tốt là sau đó cô đã bỏ được ma túy và người giúp cô cai nghiện chính là cha của con gái cô, một chuyên viên tư vấn cai nghiện. Còn tin xấu là anh ta lại không phù hợp để làm cha. Anh bỏ cô chỉ vài tháng sau khi cô con gái Alexandrea của họ được sinh ra.

Caryn chỉ là một người đang học dở cấp III và không có kỹ năng gì cả. Việc duy nhất cô biết làm là chăm sóc trẻ con. Cô nhận việc làm vú nuôi và chuyển đến Lubbock, Texas, cùng với một người bạn, người đã thuê cô làm việc. Sau đó người bạn lại chuyển đến San Diego và hai mẹ con Caryn tiếp tục đi theo.

Nhưng khi gia đình người bạn chuyển xuống phía Nam, hai mẹ con cô bị kẹt lại ở California, không tiền bạc và nghề nghiệp. Cô thậm chí còn không biết lái xe, một trở ngại khá lớn ở bang California hiện đại.

"Tôi không có bằng cấp", cô nói. "Tất cả những gì tôi có là bản thân tôi và cô con gái nhỏ."

Giấc mơ Chúa ơi, con thích được biểu diễn đã ngày càng xa vời. Ban ngày, cô học cách xếp gạch và tham dự khóa học trang điểm; còn ban đêm cô tham gia với một đoàn kịch thí nghiệm. Có một thời gian cô phụ trách việc làm tóc và trang điểm cho người chết để kiếm thêm tiền bổ sung vào sổ trợ cấp xã hội ít ỏi, "lo lắng tìm cách để con gái có được hơn 1 đôi giày hay để có được 165 đô-la để mua đồ dùng tạp hóa dùng trong một tháng."

Trước tất cả những khó khăn đó, cô vẫn tiếp tục tin tưởng rằng "chuyện gì cũng có thể xảy ra", tiếp tục tin rằng cô có thể giống như Carole Lombard, duyên dáng lướt xuống cầu thang trong bộ váy satin lộng lẫy.

"Diễn xuất là việc duy nhất mà tôi luôn biết là mình có thể làm", cô nói.

Niềm tin không hề lay chuyển của cô cuối cùng cũng thành hiện thực. Vào năm 1983, Mike Nichols – đạo diễn nổi tiếng Hollywood – tình cờ xem màn biểu diễn của cô với đoàn kịch thử nghiệm ở Berkeley. Ông ấn tượng với diễn xuất của cô đến nỗi ngay lập tức ký hợp đồng với cô và quyết định giao cho cô vai diễn Celie trong bộ phim The Color Purple (Màu tím). Kể từ đó, cô đặt nghệ danh của mình là Whoopi Goldberg.

"Tôi có thể làm bất kỳ việc gì. Tôi có thể làm bất kỳ thứ gì. Không ai nói rằng tôi không thể làm được. Không ai tỏ thái độ rằng tôi bị giới hạn ở bất cứ điều gì đó, vì thế tôi nghĩ rằng không có gì là không thể", Whoopi viết như thế trong cuốn tiểu sử của mình mang tên Book (Cuốn sách).

"Tôi biết tôi không thể biến nước lã thành rượu vang hay dạy mèo nói tiếng Pháp. Nhưng tôi đã học được một điều rằng, nếu bạn bắt tay vào một việc mà trước đó bạn chưa từng có khái niệm nào cả, thì bạn hoàn toàn có thể vẽ giấc mơ đó thành hiện thực.

Cứ mạnh dạn ước mơ và bạn có thể biến nó thành sự thật. Tôi tin rằng tôi thuộc về bất cứ nơi nào tôi muốn, ở bất kỳ hoàn cảnh hay tình huống nào mà tôi vướng phải. Tôi tin rằng một cô gái có thể từ một bà mẹ đơn thân ở khu nghèo khổ Manhattan trở thành một bà mẹ đơn thân với căn nhà của riêng mình, chật vật sống nhờ trợ cấp xã hội và những công việc kỳ lạ trong suốt 7 năm nhưng cuối cùng vẫn trở thành diễn viên.

Vâng, vì thế tôi nghĩ điều gì cũng có thể. Tôi biết điều đó vì bản thân tôi đã trải qua điều đó. Tôi biết vì tôi đã nhìn thấy điều đó. Tôi đã chứng kiến những điều mà người xưa thường hay gọi là những điều kỳ diệu. Nhưng không phải như thế. Điều kỳ diệu chỉ là sản phẩm của giấc mơ. Là con người, chúng ta có khả năng xây dựng nên một thiên đường và làm cho cuộc sống của nhau tốt hơn bằng chính đôi tay của mình. Vâng, vâng, vâng, điều đó là hoàn toàn có thể.

Nếu điều đó chưa xảy ra, không phải vì nó không thể xảy ra hay sẽ không xảy ra, chỉ đơn giản là nó chưa xảy ra thôi.”

Thêm ví dụ dẫn chứng

"Khai thác sức mạnh trong tâm trí bạn có thể hiệu quả hơn những liều thuốc mà bạn tin là mình cần."

— Bruce Lipton, tiến sĩ sinh học tế bào người Mỹ

Trong nhiều năm trời, cuộc sống của Myrtle Fillmore xoay quanh căn phòng đầy thuốc của mình. Người sau này trở thành đồng sáng lập Giáo hội Thống nhất (Unity Church) không chỉ bị lao – căn bệnh khiến cô nôn ra máu và liên tục bị sốt – mà cô còn mắc bệnh sốt rét nữa. Một hôm, cô tham dự một buổi giảng của giáo viên Tư duy mới, Tiến sĩ E. B. Weeks, người đã tuyên bố mạnh mẽ rằng Chúa trời, đấng toàn năng không bao giờ muốn ai đó bị bệnh tật cả. Hơn thế nữa, ông nói nếu cô tuân theo tinh thần cao quý, cô sẽ tìm thấy bản ngã của mình và trở lại khỏe mạnh.

Myrtle bắt đầu liên tục khẳng định rằng: "Con là con của Chúa và vì thế con không bị bệnh tật gì cả." Cô từ chối cách "xét đoán qua vẻ bề ngoài" và ca ngợi năng lượng đầy sức sống của Chúa với từng tế bào của cơ thể mình. Dần dần, Myrtle bắt đầu khỏe lên. Trong vòng 2 năm sau đó cô đã hoàn toàn bình phục.

Charles, chồng của Myrtle chứng kiến sự bình phục kỳ diệu của vợ mình đã quyết định thực hiện điều tương tự như vậy. Anh cũng là người tàn tật vì một tai nạn khi trượt băng hồi còn nhỏ và hàng loạt các cuộc phẫu thuật sau đó. Phần xương hông của anh bị hủy hoại nặng và một chân của anh không còn phát triển thêm được nữa. Anh phải đeo một thanh thép vào để hai chân dài bằng nhau. Anh đã xác định việc tốt nhất mình có thể làm là học cách sống chung với sự tàn tật đó suốt đời.

Cũng giống như Myrtle, Charles Fillmore bắt đầu tin tưởng vào sự tồn tại của một sức mạnh năng lượng tối cao. Trong vòng một năm, vết thương của anh không chỉ lành mà cẳng chân kia của anh đã dài ra cân đối với cẳng chân còn lại. Vũ trụ đã chăm sóc cho anh.

Phương pháp

“Thực tiễn chỉ đơn thuần là một ảo giác, mặc dù là một ảo giác dai dẳng.”

— Albert Einstein, nhà vật lý lý thuyết người Đức

Thí nghiệm này sẽ chứng minh điều mà Sally Field khi dành được giải Oscar cho bộ phim Places in the Heart đã chỉ ra: “Bạn thích tôi, bạn thật sự thích tôi.” Nó sẽ chứng minh được thế giới của chúng ta siêu phàm như thế nào.

Trong vòng 48 giờ tới, chúng ta sẽ hiểu rõ về lòng hào hiệp và vẻ đẹp.

Những ghi chép của lịch sử được viết bằng máu, trong chiến tranh, trong sự phản bội và các cuộc ganh đua nữa. Nhà cổ sinh vật học Stephen Jay Gould đã nói: “Những ghi chép cổ cho thấy sự ổn định về sinh học trong một giai đoạn dài và không bị ngắt quãng.”

Trên thực tế, đó là một nghịch lý có cấu trúc một hành vi bạo lực có thể làm chúng ta quên đi 10.000 hành vi tốt. Ông tuyên bố rằng sự lịch sự, lòng tốt và vẻ đẹp của con người mới chính là chuẩn mực.

Ông cho rằng bổn phận của chúng ta, trách nhiệm thiêng liêng của chúng ta là ghi chép lại và tôn vinh giá trị chiến thắng của vô số những việc tốt nhỏ bé nhưng thường ít được nhận thấy. Trong 2 ngày tới, bạn hãy giữ một cuốn sổ ghi chép nhỏ bên mình và khi lại những việc tốt đó. Sau đây là một vài ví dụ bạn có thể liệt kê:

“Vợ tôi đã hôn tạm biệt tôi trước khi tôi đến gặp bác sĩ.”

“Cô lễ tân và tôi đã so sánh bức ảnh của em bé mới sinh của cô ấy với cháu trai của tôi.”

“Khi tôi đi vào văn phòng với một chồng sách trên tay, một người lạ đã giúp tôi giữ cửa.”

“Một người đàn ông ở quán ăn đã mỉm cười với tôi và nói ‘Xin chào!’”

“Những sinh viên ở căng tin đông đúc đã lịch sự nhường bàn cho nhau.”

“Email của tôi bị trục trặc và một đồng nghiệp đã sửa giúp tôi.”

“Một đồng nghiệp ở bang khác đã trả lời tin nhắn gắt gỏng của tôi với một thái độ hòa nhã và thiện chí.”

Báo cáo thí nghiệm

Nguyên tắc: Con cá và những ổ bánh mỳ.

Lý thuyết: Vũ trụ này là vô hạn, phong phú và dễ dàng tiếp cận.

Câu hỏi: Việc tập trung vào những điều tiêu cực sẽ cản trở tôi nhìn thấy thực tế?

Giả thuyết: Nếu tôi thay đổi cách nhìn nhận và tập trung nỗ lực vào việc tìm kiếm những điều tốt, vẻ đẹp và sự đầy đủ, những điều đó sẽ xuất hiện nhiều hơn.

Thời gian thực hiện: 48 tiếng

Ngày hôm nay: __________ Giờ: __________

Số việc tốt đẹp thấy được: __________

Cách tiếp cận: Tôi đã từng nghe một câu châm ngôn "Những gì bạn thấy có giá trị sẽ càng có giá trị hơn." Vậy nên tôi sẽ thử xem sao. Tôi sẽ tích cực tìm kiếm những việc tốt.

Ghi chép:..

"Mỗi giây phút chúng ta có nhiều khả năng hơn nhiều so với khả năng chúng ta có thể nhận ra."

— Thích Nhất Hạnh, thiền sư, nhà hoạt động vì hòa bình

LỜI KẾT

Cùng nâng đỡ nhau

“Sẽ là rất tốt nếu các bạn cùng hỗ trợ nhau để đạt mục đích đồng sáng tạo.”

— Abraham-Hicks, tác giả, diễn giả truyền cảm hứng người Mỹ

Thật tuyệt vời, bạn đã đi đến phần kết thúc của cuốn sách và hy vọng các bạn đã thực hiện được cả chín thí nghiệm phía trước. Bạn đã dũng cảm tham gia và điều đó có nghĩa là phần khó khăn nhất đã qua. Tuy nhiên, nếu bây giờ dừng lại thì bạn sẽ bỏ lỡ phần hay nhất của cả chuyến phiêu lưu này. Đây mới là lúc bạn kiếm được lợi ích. Tôi muốn gợi ý các bạn thành lập một nhóm tại nơi bạn sinh sống hoặc làm việc với thành viên là các độc giả của cuốn sách này. Mặc dù Trường tiềm năng luôn ở bên chúng ta và chỉ dẫn cho chúng ta, đôi khi sẽ tốt hơn nếu có một người bạn ở bên cạnh để nhắc nhở. Và Chúa biết là chúng ta cần có người đồng hành với mình. Đó cũng là lý do vì sao chúng ta cần phải có “đồng bọn”, những chiến binh tinh thần khác sẵn sàng lắng nghe, làm chúng ta vui và nhắc nhở chúng ta tại sao chúng ta lại làm việc này. Như Abraham-Hicks có nói: “Khi bạn hòa nhịp với năng lượng tạo ra thế giới, vũ trụ sẽ làm cho bạn hòa nhập với những người khác trong cùng chuyển động.”

Điều này giống như một “dịch vụ hẹn hò vũ trụ”. Những “đồng bọn” này sẽ cùng gia nhập vùng rung động của bạn và các bạn sẽ cùng nhau điều chỉnh năng lượng cho đến khi nó nổ tung ra thành một thế giới mới nhiều màu sắc và một cách sống thú vị. Hãy vui vẻ vì điều đó. Đó luôn là cách khởi xướng năng lượng hiệu quả.

Hãy tạo ra một vòng tròn bảo vệ để trong đó các bạn sẽ cảm thấy an toàn và được coi trọng. Điều đó không mất quá nhiều thời gian của bạn đâu. Bạn có thể làm điều đó qua điện thoại, nhưng điều quan trọng là bạn phải ghi danh sách những ai bạn muốn chia sẻ kết quả của những thí nghiệm – những người cũng thực hiện thí nghiệm giống như bạn.

Chia sẻ những câu chuyện. Truyền cảm hứng cho người khác. Sáng tạo ra những thí nghiệm mới. Nhóm của tôi mỗi tuần lại nghĩ ra những thí nghiệm khác nhau, cả việc làm dịu đi năng lượng trong một căn phòng bận rộn và cuồng nhiệt (có hiệu quả như một bùa chú: bạn chỉ cần tỏa ra sự yên bình và

tĩnh lặng rồi xem điều đó đã thay đổi năng lượng như thế nào. Ví dụ như ở một nhà hàng đông đúc hay một cuộc họp căng thẳng hay thay đổi tinh thần chung của một mối quan hệ mà ở đó bạn luôn tự động nảy sinh những xét đoán và kết luận). Nhóm của tôi đã có một buổi chia sẻ kinh nghiệm về những lần thành công và thất bại trong việc quên đi những cách tư duy "trường học" của mình. Đây là những bài học vô cùng giá trị.

Khi tham gia vào các nhóm này, các bạn cũng cần phải nói chuyện và tập trung vào cuộc sống mà bạn mong muốn, chứ không phải cuộc sống hiện thực của mình. Thay vì hỏi những câu như "Có vấn đề gì thế?" – một câu hỏi được sử dụng rất nhiều trong giao tiếp hằng ngày – hãy tập trung vào câu hỏi: "Cái gì là đúng?" Đó mới là câu hỏi mang lại nhiều ý nghĩa. Câu trả lời chính là những câu chuyện mới mẻ đầy vui vẻ mà các bạn đang cố gắng tạo ra. Trong những cuộc gặp gỡ nhóm đó, bạn hãy chia sẻ các ví dụ về những thay đổi và biến chuyển trong cuộc sống của mình.

Và vẫn như thường lệ, hãy trân trọng, khẳng định và mơ mộng khi bạn ghi nhớ những điều này trong tâm trí:

1. Bạn thật tuyệt vời. Cho dù bạn có nhận ra được điều đó hay không, bạn vẫn là một thực thể tràn đầy năng lượng mạnh mẽ. Các dòng chảy khả năng xuyên suốt qua từng tế bào cơ thể bạn.

2. Trường các khả năng vĩ đại là không có giới hạn. Tất cả những gì bạn cần làm là mở rộng tâm trí của mình, gạt đi lối tư duy trường học mà bạn đã được dạy dỗ và tiếp tục mở rộng đến các ý tưởng vui vẻ, tự do và lớn lao hơn.

3. Tất cả chúng ta đều gắn bó bên nhau. Nếu chúng ta chăm sóc lẫn nhau, sẵn sàng yêu quý và hợp tác với nhau, chúng ta sẽ có lợi và sẽ cùng được nâng đỡ. Chúng ta vẫn có thể tiến về đích một mình nhưng niềm vui thực sự lại xuất phát từ việc cùng nhau trải nghiệm mọi điều, từ việc cất cao tiếng nói hòa nhịp thành một giọng hòa hợp và to lớn hơn wahoo!

Chú Thích

1. Là đảo lớn nhất thuộc Polynésie của Pháp, nằm ở Nam Thái Bình Dương, được coi là thiên đường du lịch giữa biển khơi.

2. Một hệ phái Thiên Chúa giáo theo chủ trương hợp nhất.

3. Hiện tượng El Niño là hiện tượng nóng lên bất thường của nước biển và vành đai xích đạo rộng lớn dài gần 10.000km, từ bờ biển Nam Mỹ đến quần đảo Macsan ở khu vực giữa Thái Bình Dương. Hiện tượng này thường lặp lại với chu kỳ từ 8 đến 11 năm, chu kỳ ngắn hơn là 2 đến 3 năm.

4. Giải thưởng Templeton, do Sir John Templeton thành lập năm 1972, để tôn vinh những cá nhân có những đóng góp đặc biệt vì sự phát triển của tôn giáo.

5. Diễn viên người Mỹ từng hai lần được đề cử giải Oscar, nổi tiếng nhất với các vai diễn Thuyền trưởng Jack Sparrow trong series phim Cướp biển vùng Carribe nổi tiếng.

6. Wisconsin và Rhode Island là hai tiểu bang của Hoa Kỳ.

7. Tác giả và diễn giả truyền cảm hứng người Mỹ.

8. Một thí nghiệm về tưởng tượng của nhà Vật lý học người Áo Erwin Schrödinger thực hiện năm 1935. Thí nghiệm chứng minh sự thiếu hoàn hảo trong những cách hiểu về cơ học lượng tử vào thời của ông, khi suy diễn từ các hệ vật lý vi mô sang các hệ vật lý vĩ mô.

9. Đây đều là những nghi thức, quy định trong Công giáo. Thuế thập phân là 10 phần trăm tổng thu nhập của một người, được dùng để trả thuế ủng hộ giáo sĩ và nhà thờ. Trung gian hòa giải là một hoạt động tôn giáo hay một cách để con người cảm thấy thanh thản và bình tâm hơn. Rắc tro lên đầu là một hành vi nhắc nhở thân này chỉ là bụi tro.

10. Cách nói của tác giả có vẻ hơi cực đoan và phản Chúa nhưng là để dẫn dắt người đọc tới một quan niệm đúng đắn hơn về Chúa và các nguyên tắc tinh thần hữu ích với chúng ta. (Chú thích của Biên tập viên)

11. Thẩm phán người Mỹ gốc Phi thứ hai trong Tòa án Tối cao Hoa Kỳ.

12. Thanh kim loại dễ rung, hình chữ “U”, khi gõ sẽ phát ra một âm đơn có tần số nhất định, thường dùng để lấy âm chuẩn.

13. Abraham Maslow, nhà tâm lý học người Mỹ gốc Nga cho rằng hành vi của con người bắt nguồn từ nhu cầu. Ông sắp xếp các nhu cầu theo thứ tự ưu tiên từ thấp đến cao qua mô hình tháp nhu cầu gồm 5 cấp độ: Nhu cầu sinh lý, nhu cầu an toàn và an ninh, nhu cầu xã hội, nhu cầu được tôn trọng và nhu cầu tự thể hiện.

14. Tin Mừng theo Thánh Gioan, đoạn XI có nhắc tới Lazarus, em của bà Martha và Maria, được Chúa cho sống lại sau khi đã chết 4 ngày.

15. Boomerang là một vũ khí có kỹ thuật cao của người nguyên thủy, thường có hình chữ V. Khi được phóng đi, nó có thể tạo ra trong không khí những đường đi rất phức tạp và nếu không trúng đích nó sẽ quay trở lại chân người ném.

16. No child left behind (Không có đứa trẻ nào bị bỏ lại phía sau) là một đạo luật của Tổng thống Bush nhằm đẩy mạnh tinh thần học hành, tạo chất lượng giáo dục trung học đồng đều trong cả nước.

17. Indianapolis 500 (Indy 500, IndyCar) là một trong ba giải đua xe uy tín nhất thế giới vừa kỉ niệm lần sinh nhật thứ 100 của mình năm 2011.

18. Loại kèn saxophone dài khoảng 70cm, phổ biến với những người mới chơi kèn.

19. Kẹp có tay cầm như cái kéo bằng kim loại dùng để giữ đầu thai nhi rồi từ từ, nhẹ nhàng kéo ra.

20. Nữ diễn viên điện ảnh xinh đẹp từng đoạt giải Oscar của Hollywood, công nương của Công quốc Monaco.

21. Kareem Abdul-Jabbar là siêu sao bóng rổ, nhà vô địch về ghi điểm của Giải bóng rổ nhà nghề Mỹ NBA.

22. Nhóm vi khuẩn gây các bệnh về nhiễm trùng đường tiêu hóa, đường tiểu và máu.